МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКЕ

ТОМСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1990

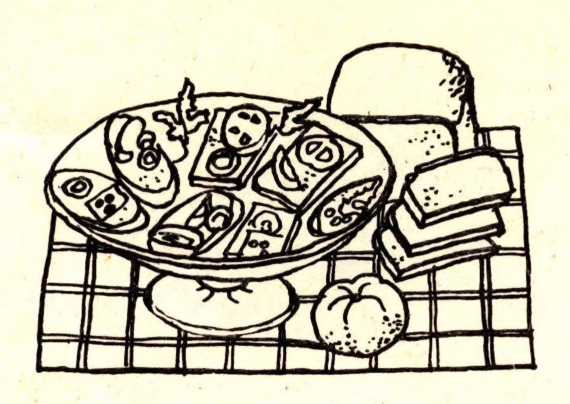
В книге приведены рецепты разнообразных блюд, для приготовления которых не нужно особого или профессионального кухонного инвентаря. Даже начинающая хозяйка сможет приготовить вкусные и здоровые блюда из обычных общедоступных продуктов, воспользовавшись дельными советами, приводимыми здесь.

2-е издание

Б $\frac{3404\ 000\ 000-21}{М\ 181\ (02)-90}$ Без объявления

ISBN 5-7515-0202-7

Составители: Г.Г. Бонман, М.Ф. Колечкина



БУТЕРБРОДЫ

В настоящее время большой популярностью пользуются бутерброды. Их приготовление не требует больших затрат и времени, но оригинально оформленные, они украсят праздничный стол, разнообразят меню, возбудят аппетит.

НАЧИНКА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Поскольку в начинках или бутербродных массах не предусмотрены компоненты с высоким содержанием жиров, основой для бутербродов берут хлеб, сливочное масло или маргарин.

Свежие продукты: нарезанные кружочками помидоры с измельченным луком, огурцы с укропом, редис с луком, тертая морковь с петрушкой, тертая редька с измельченным сельдереем.

Яйца: сваренные вкрутую, охлажденные и очищенные, нарезанные острым ножом или яйцерезкой кружочками; яичница-глазунья или взбитые яйца с порезанным луком, посыпанные свежей зеленью.

Мясо: тонкие кусочки жаркого, языка, окорока (ветчины), колбас с огурцами, помидорами, красным перцем, тертым хреном, томатной пастой, майонезом, свежей зеленью.

Сыр: нарезанный кусочками или тертый, посыпанный красным перцем или тмином, покрытый соломкой из плодов красного перца или кружочками редиса.

Рыба: консервированная рыба, тушеное или жареное рыбное филе.
Могут применяться все приправы, используемые с мясом, кроме лука.

ЗЕЛЕНЫЙ БУТЕРБРОД

100 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки измельченной зелени, 1 маленькая луковица, красный перец, соль, лимонный сок.

К взбитому маслу добавить зелень (петрушка, эстрагон), лук, красный перец, соль и несколько капель лимонного сока. Нанести на ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД ОРИГИНАЛЬНЫЙ

4 ломтя черного хлеба, 4 отварных вкрутую яйца, 5 ст. ложек кефира или сметаны, 3 ч. ложки томатного кетчупа, 3-4 ст. ложки тертого сыра, лук-порей.

Хлеб намазать маслом. Яйца очистить, разрезать на две половинки. Кефир или сметану, кетчуп и сыр перемешать. На подготовленный хлеб положить две половинки яйца, полить приготовленным соусом, посыпать нарезанным луком-пореем.

ТАРТИНКИ С ТЕЛЯТИНОЙ И СЫРОМ

350 г хлеба, 350 г телятины, 150 г сыра, 50 г сливочного масла.

Белый хлеб нарезать ломтиками, смазать с обеих сторон растопленным маслом, положить на каждый ломтик хлеба ломтик жареной телятины, посыпать тертым сыром и поджарить в духовом шкафу.

БУТЕРБРОД «СЕВЕРНЫЙ»

На ломтик хлеба положить кусок вареного картофеля. Тщательно измельченные соленые грибы и репчатый лук перемешать, добавить растительное масло и нанести эту массу на картофель. Сверху бутерброд оформить тремя колечками репчатого лука и мелко нашинкованным зеленым луком.

БУТЕРБРОД «РОЗОВЫЙ»

Редьку и морковь (немного) перетереть на терке, добавить 1—2 ст. ложки сметаны и все размешать до образования однородной массы розового цвета. На хлеб нанести слой массы и сверху посыпать твердым тертым сыром и зеленым луком. Вместо сметаны можно воспользоваться растительным маслом.

КАНАПЕ ПО-БЕРЛИНСКИ

Ломтики хлеба намазать маслом, положить ветчину и половинку персика, накрыть сыром. Запекать в духовке, пока сыр не начнет плавиться.

БУТЕРБРОДЫ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ, ГОРЧИЦЕЙ, ХРЕНОМ, ГРИБАМИ

100 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты (или 2 ст. ложки горчицы, или 1 ст. ложка протертого хрена, или 3 ст. ложки поджаренных измельченных грибов), перец, соль.

К взбитому маслу добавить томатную пасту (или горчицу, или протертый хрен, или поджаренные измельченные грибы), посолить, поперчить.
По желанию заправить сахаром, красным перцем.

БУТЕРБРОД ИЗ ЧЕРНОГО И БЕЛОГО ХЛЕБА

Примерно одинаковые по величине куски черного и белого хлеба намазать маслом или бутербродной массой, сжать и охладить. Можно разрезать ножом или формочкой.

Порции будут выглядеть особенно аппетитными, если украсить их кусочками лимона.

БУТЕРБРОД СОЛОМКА

Небольшой кусок мяса отварить и нарезать длинной соломкой (поперек волокон). Сваренную свеклу натереть на крупной терке и смешать с жареным луком. По вкусу добавить уксус, соль, подсолнечное масло и поставить минут на 10—15 в духовку. На кусочек черного хлеба положить 6 соломок мяса, а сверху — свеклу с луком. Завершить все ложечкой майонеза.

БУТЕРБРОД С ПОМИДОРАМИ

4 кусочка черного хлеба, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 кусочка свиного сала с проростью, 4 больших красных помидора, 100 г тертого сыра.

Хлеб намазать томатной пастой. Затем положить сало и нарезанный кружочками помидор. Посыпать тертым сыром и поместить в духовой шкаф.

Готовить до тех пор, пока сыр, расплавившись, не превратится в корочку.

БУТЕРБРОД С РЫБОЙ

50 г сливочного масла или маргарина, 100 г копченой рыбы, 1 ст. ложка горчицы, красный перец.

Очищенную от костей, нарезанную рыбу перемешать со взбитым маслом, заправить горчицей и красным перцем. Вместо масла или маргарина можно использовать смесь майонеза с пропущенным через мясорубку салом.

Вкус бутерброда будет еще пикантнее, если украсить его порубленными, маринованными в уксусе овощами.

БУТЕРБРОД С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ И СЫРОМ

65 г плавленого сыра, 70—80 г паштета, 20—30 г сливочного масла, 2 ч. ложки порубленного зеленого лука.

Сыр и паштет растереть (отдельно) с добавлением масла. Ломтики хлеба намазать вдоль одной и другой массой так, чтобы между ними осталось свободное пространство, которое посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ

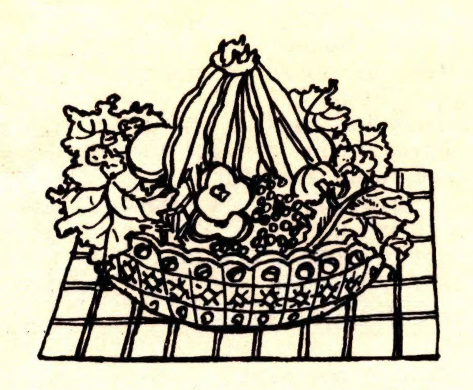
2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла или маргарина, красный перец, соль, репчатый лук.

К взбитому маслу добавить желток, мелко измельченный белок, красный перец и нарезанный лук.

БУТЕРБРОД С МЯСОМ, ВЕТЧИНОЙ

50 г сливочного масла или маргарина, 100 г измельченной говядины или пропущенной через мясорубку ветчины, 1 ст. ложка горчицы, соль, перец.

К взбитому маслу добавить вышеуказанные продукты. По желанию добавить лук, соленые огурцы или маринованные овощи.



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Летом, когда много свежей зелени, на столе в изобилии должны быть сырые овощи или салаты из них. Можно ограничивать себя в сладких, мучных, жирных блюдах, но только не в овощах. Чем больше едите вы зелени, тем лучше себя чувствуете, а значит, лучше выглядите. Приучайте к овощам и детей — им особенно нужны витамины.

Салаты хороши и как закуски, и как гарниры, их можно подавать на завтрак, на обед, на ужин.

Закуски обычно острые по вкусу, небольшие по объему, преимущественно холодные блюда из рыбных, мясных и овощных продуктов. Они возбуждают аппетит, поэтому их чаще всего подают перед основными блюдами обеда, ужина, завтрака.

САЛАТ «ЛЕТО»

5—6 молодых картофелин, 2—3 огурца, 2—3 помидора, перышки зеленого лука, 3 ст. ложки вареной фасоли или консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 250 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Молодой картофель промыть в нескольких водах и прямо в кожице отварить. Затем снять кожицу. Отварить яйца вкрутую и обдать холодной водой (так легче снимать скорлупу). Картофель, огурцы, помидоры, зеленый лук мелко нарезать, добавить фасоль или горошек, нарезанные дольками яйца, положить в салатник горкой и украсить.

САЛАТ «ПРИБОЙ»

200 г колбасы, 120 г сыра, картофелина, небольшая морковь, 2 огурца, 250 г зеленого горошка, 4 яйца, банка майонеза, зелень.

Вареную морковь, картофель, сыр, колбасу или корейку нарезать соломкой, яйцо и соленые огурцы — кубиками, поперчить, посолить и заправить майонезом (можно добавить соус «Южный»). Выложить горкой, полить сверху майонезом, украсить кусочками сливочного масла, дольками яйца, зеленым горошком, маслинами.

САЛАТ ИЗ МЯСА

200 г мяса, 4—5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана майонеза.

Мясо вареное или жареное, очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, сложить в миску, добавить майонез, соль и уксус, затем все это перемешать, сложить в салатник в виде горки и украсить листиками салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

400 г риса, 250 г вареного куриного мяса, 100 г яблок, 200 г майонеза, 50 г томатной пасты.

Рис отварить, куриное мясо и яблоки нарезать мелкими кубиками, заправить майонезом, смешанным с томатной пастой.

САЛАТ «МЕЧТА»

2—3 огурца, 2 моркови, четверть кочана капусты, 1 корень сельдерея (или несколько редисок), перышки зеленого лука, яблоко, пол-лимона, 2 зубчика чеснока, 2—3 ст. ложки майонеза, столько же сметаны, соль, перец, сахар по вкусу.

Этот салат богат витаминами. Огурцы, морковь, капусту (чистить их не нужно, только хорошенько вымыть, а с капусты снять верхние листья) нарезать мелкой соломкой. Еще мельче нарезать очищенный корень сельдерея (или редиску), зеленый лук и чеснок. Положить все в эмалированную миску, полить соком лимона. Порезать на дольки яблоки, но не все, часть оставить для украшения. Перемешать все овощи и фрукты, добавить по вкусу соль, сахар, сметану и майонез и снова помешать. Затем выложить горкой в салатник и украсить дольками яблок, огурцами.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Очистить и обмыть *15—20 редисок*, нарезать кружочками и уложить на блюдо.

Сварить вкрутую *2 яйца*, белок отделить, нарезать тонкими полосками и посыпать им редис. Желтки посолить, растереть вилкой и смешать со стаканом кислого молока. Добавить четверть чайной ложки сахара, столовую ложку уксуса, ложку подсолнечного масла, соль по вкусу. Полученную смесь взбить и залить ею редис. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ТВОРОГОМ

150 г зеленого лука, 300 г творога (сыра), стакан сметаны, соль по вкусу.

Мелко нарезать зеленый лук, смешать его с творогом или нарезанным мягким, не острым сыром, посолить по вкусу и обильно полить сметаной.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

500 г редьки, 1 средняя луковица, 1—2 ст. ложки растительного масла, уксус (или лимонный сок), перец, соль, 1—2 ст. ложки мелко нарезанной зелени.

Редьку натереть на терке и обдать кипятком. Когда обсохнет, смешать ее с мелко нарубленным луком. Салат приправить растительным маслом, уксусом (или лимонным соком), перцем, солью и зеленью.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

2 больших пучка зеленого салата, сок из лимона, растительное масло, соль и молотый перец.

Салат тщательно вымыть в дуршлаге, дать стечь воде, уложить на блюде. Отдельно подать растительное масло, лимонный сок и молотый перец. Можно подать и другие травяные приправы.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ ЯГОДЫ

500 г черной ягоды, 100 г сахара, 1 стакан ацидофильного молока.

Вымытые отборные ягоды процедить, выложить в салатник, посыпать сахаром и полить ацидофильным молоком.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

150 г кислых яблок, 150 г кольраби (молодой), 2 ст. ложки изрубленного укропа, $^1/_2$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Вымытые яблоки с кольраби очистить, нарезать кубиками, перемешать с укропом и сметаной, заправить по вкусу солью.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

200 г листьев молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг, нашинковать и положить в салатник. *25 г толченых ядер грецких орехов* развести в $^1/_4$ стакана отвара крапивы, добавить чайную ложку уксуса, перемешать и полученной смесью заправить крапиву *с 30 г зеленого лука.*

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Натереть на крупной терке равные количества капусты, моркови, яблок, можно добавить мелко нарезанный зеленый лук, тонко нашинкованный сладкий перец. Все перемешать, заправить растительным маслом, слегка посолить.

САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ И РЕДИСА

80 г ботвы свеклы, 40 г редиса, 15 г зеленого лука, 5 г сахара, 10 г сока лимона, 15 г растительного масла.

Ботву молодой свеклы промыть, нарезать соломкой, опустить на несколько минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и остудить. Редис вымыть, нарезать тонкими дольками, зеленый лук промыть, мелко нарезать. Все перемешать, посолить по вкусу, заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой, сахаром и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СЫРА С РЕДЬКОЙ

200 г сыра, 2 редьки, 1 морковь, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, тмин на кончике ножа, соль по вкусу.

Сыр, редьку и морковь натереть на крупной терке. Размешать, заправить растительным маслом или майонезом, добавить соль, тмин, посыпать зеленым луком.

БОЛГАРСКИЙ САЛАТ

Сладкий болгарский перец вымыть, очистить от семян, разрезать каждый стручок вдоль на 4 части, а затем, положив их одну на другую, нарезать мелкой соломкой. Так же нарезать *репчатый лук,* а *огурцы* и *помидоры* — небольшими кусочками. Овощи смешать, посолить, добавить *нарубленную зелень петрушки,* заправить *растительным маслом* и выложить в салатник. Сверху посыпать салат натертой на мелкой терке *брынзой.*

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ЛУКА

Отобрать одинаковые небольшие *головки лука (10—12 штук).* Не очищая от кожуры, положить на противень и печь, пока лук не станет мягким. Затем очистить, разрезать на 2 или 4 части. Уложить в салатник, полить *растительным маслом, лимонным соком или уксусом,* посыпать *черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, посолить.* Можно добавить *мелко нарезанную брынзу.*

САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

Соленая сельдь хорошо сочетается со свежими овощами. Нарезать кусочками очищенную и промытую сельдь, огурец, помидор, 6—8 листьев салата, натереть сырую морковь и добавить 4 вареные картофелины. Их порезать брусочками.

Всю эту смесь заправить растительным маслом и уксусом по 3—4 ст. ложки. Посолить. Можно посыпать салат перцем и сахаром, а растительное масло и уксус заменить майонезом, сметаной.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Вареную в кожуре свеклу очистить, натереть на

крупной терке, добавить мелко нарезанный чернослив (предварительно его надо распарить и вынуть косточки), растительное масло, несколько капель лимонного сока, если свекла несладкая — половину чайной ложки сахара.

САЛАТ С ТВОРОГОМ И ОГУРЦАМИ

2 ст. ложки творога, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного зелени петрушки.

Творог разбавить молоком, добавить растительного масла, все перемешать. Можно положить в салат сладкий перец, редис.

САЛАТ С КОНСЕРВАМИ

1 банка рыбы в томате, 40 г риса, 200 г майонеза, 50—80 г соленых огурцов, перец красный молотый, соль по вкусу.

Рис положить в $^1/_4$ л подсоленной воды, вскипятить, варить около 20 минут и охладить. Рыбу выложить из банки и дать стечь соусу. Соус смешать с майонезом, нарезанными кубиками солеными огурцами, молотым перцем и солью.

Добавить охлажденный рис, консервы и все перемешать.

ЗАКУСКА ИЗ РЕДЬКИ

Редьку обычно используют в сыром виде. Очищенную от кожуры и нарезанную ломтиками (или натертую), заправить сметаной, майонезом, растительным маслом.

Чтобы смягчить горький вкус, к редьке хорошо добавить натертую на крупной терке морковь. Можно также натертую редьку посолить, тщательно перемешать и оставить на 10—15 минут, затем отжать и слить образовавшийся сок.

ГРИБНАЯ ИКРА

Сушеные грибы хорошо промыть, замочить на час-два, затем сварить, мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить на растительном масле лук, перемешать с грибами, добавить немного грибного бульона и тушить на слабом огне минут 20. Затем заправить по вкусу уксусом, перцем, солью, толченым чесноком. При подаче на стол посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

СЕЛЬДЬ ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ

2 селедки, 2—3 сушеных гриба, 1 головка лука, 1 ч. ложка томата-пасты, $^1/_2$ стакана грибного бульона, соль и сахар по вкусу.

Грибы готовятся так же, как для икры. Но после того, как пропустите через мясорубку, надо обжарить на растительном масле вместе с репчатым луком, влить разбавленный грибным бульоном томат и кипятить минут 5—7, добавить по вкусу соль и сахар. Очистить и порезать кусочками сельдь, залить грибным соусом.

РЫБНО-ОВОЩНАЯ ИКРА

Отварить и очистить от костей рыбу — хек, треску, скумбрию. Измельчить. Отваренную морковь натереть на терке. Нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле и туда же добавить томат. Смешать рыбу, морковь, отварной картофель, томат с луком и яйцами, сваренными вкрутую.

ВИНЕГРЕТ

3—4 картофелины, 500 г свеклы, 100 г моркови, 2—3 огурца, 100 г зеленого лука, 100 г капусты, 1 ст ложку растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, горчица, сахар, соль по вкусу.

Вареные картофель, свеклу, морковь и свежие или соленые огурцы очистить, нарезать ломтиками и сложить в миску, добавив квашеную капусту. Горчицу, сахар, соль растереть с маслом и уксусом. Влить эту заправку в миску с овощами и дать постоять минут 15—20, чтобы овощи пропитались заправкой.

Перед подачей винегрет переложить в салатник или на блюдо, придав салату вид горки, и украсить овощами, входящими в состав винегрета. По желанию в винегрет могут быть добавлены: яблоки, зеленый и репчатый лук, помидоры, соленые или маринованные грибы, яйца.Заправить можно ложкой сметаны, украсить — различными маринадами: из вишни, сливы, винограда, моченой брусники и пр. Винегрет может быть приготовлен с добавлением вареной рыбы, сельди, а также мяса или мясных и рыбных консервов.

ЗАКУСКА УРАЛЬСКАЯ

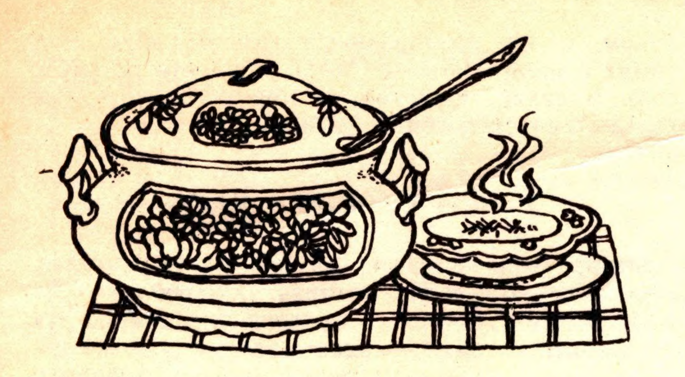
2 свеклы, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, $^1/_2$ головки чеснока, 2 яйца, сушеная зелень, перец по вкусу.

Отварную свеклу и огурцы очистить от кожуры, у огурцов удалить семена, добавить чеснок, все пропустить через мясорубку. Подготовленную массу поперчить и заправить майонезом. Хорошо размешать и положить на блюдо горкой, украсить ломтиками яиц, сушеной зеленью.

ЗАКУСКА РЫБНАЯ

80 г рыбы, 20 г моркови, 30 г лука, 10 г растительного масла, 20 г майонеза, 10 г сыра.

Морковь и лук очистить, нарезать соломкой и слегка спассеровать. Рыбное филе отварить в небольшом количестве воды, соединить с пассерованными овощами. Заправить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь. Перед подачей на стол украсить зеленью.



БУЛЬОНЫ, СУПЫ, ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Русский обед немыслим без первого блюда — супа, щей, борща. Эту нашу национальную традицию поддерживает медицина, утверждая, что супы есть полезно: они способствуют хорошему отделению желудочного сока, возбуждают аппетит, а следовательно способствуют лучшему усвоению пищи.

Первые блюда готовят на мясных, рыбных, грибных бульонах, на овощных, фруктово-ягодных отварах, на молоке и даже на хлебном квасе.

Если нужно получить крепкий мясной бульон, мясо режут на мелкие куски и ставят на огонь в холодной воде. При таком способе тепловой обработки вкусовые и экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, переходят в бульон и придают ему хороший вкус. Если же нужно сохранить мясо сочным, его кладут в кипящую воду, не разрезая.

Костный бульон богат жирами, минеральными веществами. Для его приготовления нужно разрубить кости, поджарить в жиру вместе с луком и кореньями, добавить холодной несоленой воды и варить на слабом огне в течение 3—4 часов. Перед употреблением в пищу бульон процедить.

Чтобы получить прозрачный бульон, необходимо во время его варки снимать шумовкой накипь. Но неочищенный бульон полезнее для здоровья, так как серая накипь, замутняющая его, в основном состоит из белка.

Сильно приправленные пряностями вторые блюда дополняют мягкими бульонами и супами, в то время как слабо приправленные — крепкими супами.

БУЛЬОН МЯСНОЙ

500 г мяса, 10 стаканов воды (2 л), целая морковь, петрушка, лук-порей и репчатый.

Мясо и кости для бульона хорошенько вымыть холодной водой, всю грязь, сор соскоблить ножом. Отделить мясо от костей. Разрубить в нескольких местах косточку, и все положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь.

Как только вода закипит, надо нагревание регулировать так, чтобы не было бурного кипения. При бурном кипении бульон приобретает салистый привкус и мутнеет. Жир, всплывающий на поверхность вместе с пеной, рекомендуется снимать и использовать для поджарки лука и кореньев; затем положить коренья и лук, лучше — поджаренные без жира.

Через час-полтора после начала варки бульон следует посолить.

Бульон варится до готовности мяса: готовность определяется при помощи вилки. Мясо готово, если вилка свободно в него входит. Обычно варка мяса длится примерно 2 часа. Сваренное мясо вынимают из бульона и подают вместе с супом или используют для приготовления различных блюд. А кости надо поварить еще некоторое время — бульон будет более крепким. Готовый бульон процедить.

БУЛЬОН ИЗ КУР

Куриную тушку вытереть насухо, опалить на ней волоски, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть. Желудок разрезать, очистить и снять с него пленку; сердце надрезать, лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти, голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь; после этого все потроха промыть.

Птицу разделить по частям и положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой. В бульон положить морковь, петрушку, лук и соль. Время варки колеблется от часа до двух, в зависимости от величины и возраста курицы. Готовность определяют при помощи вилки, прокалывая мясо ножки. За 20—30 минут до готовности кладут сырые лук и коренья.

Сваренную курицу можно использовать для приготовления второго блюда, а потроха — для рассольника и других супов. Готовый бульон процеживают.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

$1^1/_2$ л воды, 1 петрушка с зеленью, рыбные отходы (кости, плавники, головы), коренья, репчатый лук, соль.

Рыбные отходы промыть, измельчить, удалить жабры и вместе с приправами поставить на огонь в холодной воде, варить в кастрюле с закрытой крышкой в течение 30—50 минут, периодически снимая пену. Готовый бульон процедить.

БУЛЬОН ГРИБНОЙ

Сухие грибы промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 1—2 часа для замачивания, это значительно ускорит варку. После этого, не сливая воды, поставить кастрюлю на огонь, добавить разрезанную луковицу и варить один час. Готовый бульон процедить и использовать для варки супа, грибы тонко нарезать и положить в суп. Грибной бульон можно подать и отдельно с гренками или пирожком.

Вегетарианские супы получаются особенно вкусными, если их готовят на грибном бульоне.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

На $1^1/_2$ *л воды,* $^1/_2$ *ч. ложки соли, овощные отходы, репчатый лук.*

Отходы цветной капусты, стручки гороха, маленькие морковки и кочерыжки от капусты хороши для приготовления бульона. Удалить порченные части, очищенные отходы промыть, если нужно — крупно нарезать, варить с порезанным пополам луком в течение 90 минут (луковая шелуха придает бульону приятный цвет).

Заправить солью и процедить.

Бульон станет вкуснее, если овощи потушить в жиру.

ДОБАВКИ В БУЛЬОНЫ И СУПЫ

Желтки: в чашку горячего бульона влить 1 яичный желток, посыпать свежей зеленью, сразу же подать на стол.

Яичные хлопья: взбить 1—2 яйца и, помешивая, ввести в кипящий бульон. Дать прокипеть.

Рис: 50 г риса перебрать, промыть, отварить в $^1/_4$ л кипящей воды, процедить и заправить бульон.

Перловая крупа: 50 г крупы сварить так же, как и рис. Затем промыть и дать стечь воде, чтобы не замутить прозрачный бульон.

Макаронные изделия (рожки, звездочки, вермишель, макароны и т.п.): в кипящую воду всыпать 60 г макаронных изделий, сварить до готовности, осторожно процедить, промыть и опустить в кипящий бульон.

Овощи: 200—400 г овощей промыть, очистить, прополоскать. Кольраби, морковь и сельдерей сварить и потушить целиком, а затем нарезать равными кусками или кубиками. Цветную капусту разделить и сварить.

Если овощи нарезать тонкими кусочками или одинаковыми кубиками в сыром виде, нужно потушить их в небольшом количестве воды с солью и маргарином, положить на тарелку, залить горячим бульоном.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

Сварить как обычно, бульон. А вот клецки можно приготовить по-разному.

Обычные клецки: 2 ст. ложки растительного масла взбить с желтком, добавить 3—4 ч. ложки муки, соль, тщательно вымесить. Потом влить в тесто взбитый белок. Тесто для клецек берут чайной ложкой, смоченной в холодной воде, и опускают его в кипящий бульон.

Картофельные клецки: замесить тесто (1 яйцо, 3 ч. ложки муки, 3 ч. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сухарей). Добавить 3 ст. ложки картофельного пюре, Из полученного теста скатать небольшие шарики, которыми и заправить бульон.

Творожные клецки: 50 г творога, 2 ч. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки муки, один желток, тщательно вымесить, добавить взбитый белок.

БОРЩ И ЩИ

Чтобы сварить вкусный и ароматный борщ или щи, очень важно в правильной последовательности закладывать овощи в бульон и соблюдать сроки варки. Прежде всего надо приготовить бульон: мясной, костный, грибной или рыбный (хорош для щей из квашеной капусты). Затем подготовить овощи.

Очищенную свеклу, нарезанную соломкой или натертую на крупной терке, тушить в плотно закрытой посуде с небольшим количеством бульона, жира и уксуса, который добавляется для сохранения цвета. Периодически свеклу перемешивать и доливать бульон, чтобы она не подгорела. Время тушения 30—40 минут, если свекла молодая — 10—15.

Сначала в течение 5 минут обжарить лук, добавить нарезанные морковь, корень петрушки и сельдерея и обжаривать (пассерование) 10 минут, потом положить томат-пюре и подержать на огне еще 10—15 минут. Неправильно поступают те, кто кладет томат-пюре на сковороду одновременно с овощами: от содержащейся в нем кислоты овощи будут жесткими.

Обжарить на сковороде муку до светло-желтого цвета, развести горячим бульоном, подержать на огне 5—10 минут и процедить сквозь сито.

Теперь пора заправлять борщ.

Сначала в кипящий бульон засыпать свежую нашинкованную капусту и картофель и довести опять до кипения. Опустить в кастрюлю обжаренные овощи, затем добавить тушеную свеклу, подождать, пока бульон снова закипит. Варить в общей сложности около 30 минут. За 5—10 минут до того, как он будет готов, заправить мукой, специями, солью и сахаром. Одновременно можно положить нарезанный чеснок.

На $2^1/_2$ л бульона — 400 г свежей капусты, 200 г картофеля, 1 свекла средней величины, 200 г кореньев (петрушки, моркови) и лука, 2 ст. ложки растительного масла для обжаривания, по 1 ст. ложке томатной пасты и муки, зелень петрушки, укропа, соль, перец, уксус, чеснок, сахар по вкусу.

Если готовить борщ с квашеной капустой, ее надо сначала промыть в холодной воде, отжать, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона, добавить жир, закрыть крышкой, потушить 1,5—2 часа и только после этого положить в бульон. Затем опустить в него и все остальные овощи.

Когда борщ готовят на грибном бульоне, сваренные грибы шинкуют и кладут одновременно с обжаренными овощами.

Для щей овощи подготавливают так же, только без свеклы, и кладут в бульон в той же последовательности.

ЩИ

$1^1/_2$ *л воды, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, корень петрушки, 1—2 головки лука, 2 ст.*

ложки растительного масла, по 1 ст. ложке томатной пасты и муки.

Морковь, петрушку, лук мелко порезать и обжарить на растительном масле, не допуская изменения цвета. Добавить томат, можно готовить щи и без него. Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить около часа, потом добавить обжаренные коренья и тушить еще полчаса. Муку прогреть на сковороде до появления приятного запаха каленого ореха, смешать с водой, заправить ею щи. При подаче хорошо добавить толченый чеснок, посыпать зеленью. Можно, конечно, готовить щи и на мясном бульоне.

ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

500 г мяса, 500 г крапивы, 200 г щавеля, соль по вкусу.

Чтобы не обжечься, крапиву собирать в рукавицах. Перебрав и промыв ее, положить в кипящую воду и варить до мягкости, плотно закрыв кастрюлю крышкой, затем откинуть на сито и протереть. Теперь ее можно залить горячим мясным бульоном и отваром.

Подавая на стол, заправить щи сметаной и нарезанным крутым яйцом. Некоторые хозяйки для большей остроты добавляют в крапивные щи немного щавеля.

Такие щи не только полезны, но и вкусны. Однако страдающим различными нарушениями обмена веществ (атеросклероз, подагра) часто их есть не следует.

СУП ПО-ПОКРОВСКИ

200 г фасоли промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить водой. Через четыре часа слить воду и добавить в фасоль 500 г мелко нарезанной бараньей грудинки. Мясо и фасоль залить холодной водой и поставить на огонь. Как только вода закипит, добавить 100 г мелко нарубленного сырого лука.

Кастрюлю закрыть крышкой. Ни в коем случае не снимать пену. Когда мясо сварится, положить 50 г промытого вареного риса, морковь, натертую на крупной терке, мелко нарезанный чеснок, перец, лавровый лист и кипятить не более 5 минут.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

Нарезать небольшими кусочками капусту, картофель, морковь, петрушку, лук, отварить в кипящей воде или бульоне (15—20 минут), причем сначала класть в кипяток капусту, затем картофель и в самом конце предварительно обжаренные на свином сале или масле морковь, петрушку, лук. За 5 минут до конца варки положить в суп свежие помидоры (если они есть) или томат-пюре. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

500 г картофеля, по 50 г моркови, сельдерея, петрушки и лука, 3 ч. ложки муки, грибы, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Морковь, сельдерей, петрушку и лук мелко нарезать и спассеровать на свином жире. Добавить к ним муку и все слегка потушить. Потом влить бульон, положить черный перец и слегка поварить. Добавить мелко нарезанную картошку, немного отваренных сушеных грибов и варить, пока овощи не станут мягкими. Подавая, положить в суп чеснок, истолченный с солью, и мелко нарезанную петрушку.

СУП КРУПЯНОЙ С КАРТОФЕЛЕМ

$1^1/_2$ стакана крупы, 3—4 картофелины, по 1 штуке кореньев и лука, 1 ст. ложку жира, соль, перец и лавровый лист.

Перебранную крупу промыть, слить воду, сложить в суповую кастрюлю, залить водой или грибным бульоном и поставить варить. Через 10—15 минут после начала варки положить коренья и лук, нарезанные мелкими кубиками и слегка поджаренные, а также картофель, соль, перец и лавровый лист и продолжать варку в течение 20—25 минут.

Для приготовления супа с перловой крупой последнюю, для ускорения варки, после переборки и промывки сложить в посуду, залить кипятком (2 стакана), накрыть крышкой и поставить на край плиты на 30—40 минут для набухания. После этого крупу залить водой и варить суп.

В суп можно добавлять нарезанные помидоры, салат и другую зелень. При подаче на стол посыпать зеленью укропа или петрушки.

СУП ГРИБНОЙ

250 г грибов (шампиньоны или другие), 100—120 г сливочного масла, $^1/_3$ стакана риса, пучок петрушки, 1 яйцо, черный перец, соль.

Почистить грибы, промыть их несколько раз и поставить в последней воде на 15—20 минут. Затем нарезать грибы, опустить их в кипящую подсоленную воду (1—$1^1/_2$ л) и варить, пока грибы не станут мягкими. После этого добавить рис, мелко нарезанную петрушку, масло добавить в конце. Перед подачей на стол заправить суп яйцом.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

300—400 г свежих грибов, 5—6 картофелин, по 1 штуке кореньев и лука, 1 ст. ложку жира.

Свежие грибы (белые, подосиновики или маслята) очистить и промыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить вместе с кореньями и луком с жиром. Шляпки грибов нарезать ломтика-

ми, сложить в кастрюлю, залить водой и варить 40 минут. После этого положить картофель, поджаренные с кореньями и луком корешки грибов, соль, лавровый лист, перец и варить 20—25 минут. При подаче на стол суп рекомендуется посыпать мелко нарезанным луком или укропом.

КЮФТА — АРМЯНСКИЙ РИСОВЫЙ СУП С МЯСНЫМИ КЛЕЦКАМИ

2 л крепкого мясного бульона, $^3/_4$ стакана риса, 500 г баранины или свинины, 3 яйца, 1 большая луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, немного молока, перец, соль, мелко нарезанная зелень (петрушка, укроп, кориандр).

Рис перебрать, промыть, всыпать в мясной бульон. Туда же добавить слегка обжаренный лук. Мясо пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, зелень. Когда рис будет наполовину готов, откинуть на сито 2—3 ст. ложки его, дать стечь воде и смешать рис с подготовленным фаршем. Из полученной массы сделать 8 больших фрикаделек, опустить их в кипящий рисовый суп и варить до готовности на слабом огне. Готовые фрикадельки распределить по тарелкам. Смешать с молоком 2 яйца и, медленно помешивая, влить в суп. Посыпать суп зеленью петрушки и укропа.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

200 г мяса, 20—30 г хлеба, $^1/_2$ головки лука, 1 морковь, 1 ст. ложка масла, 2—3 картофелины.

Мякоть не очень жирной говядины, свинины или баранины очистить от пленок и пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить размоченный в молоке или воде пшеничный хлеб, немного репчатого лука, посолить, поперчить. Фарш хорошенько перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем разделить массу на небольшие шарики и опустить их в кипящий мясной бульон, в который заранее положить нарезанные и слегка обжаренные в масле овощи: морковь, лук и петрушку, перед самым концом положить в суп немного нарезанного кубиками картофеля. Варят фрикадельки 15—20 минут.

СУП-ГУЛЯШ

350—400 г телятины, говядины или свинины положить целым куском в кастрюлю, залить 3 литрами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, после чего снять пену, отрегулировать огонь и посолить, добавить подготовленные коренья для супа и продолжать варку. Когда мясо станет мягким, вынуть его, удалив кости, нарезать небольшими кусками. Бульон процедить, положить в него мясо, 5—6 нарезанных кубиками картофелин и снова поставить на плиту. Отдельно разогреть столовую ложку смальца или растительного масла, поджарить на нем мелко нарезанную головку лука, чайную ложку томатного пюре или очищенный и мелко нарезанный помидор, столовую ложку муки, развести небольшим количеством бульона, добавить несколько мелко нарезанных долек чеснока и несколько зернышек тмина, довести заправку до кипения и вылить в суп. При подаче обильно посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ

1 стакан гороха, 1 петрушка, 1 луковица, 1 ст. ложка масла для обжарки овощей, $^1/_2$ ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана сметаны или 1 желток и $^1/_4$ стакана сливок, соль, перец по вкусу.

В кастрюлю насыпать горох, налить воды и варить, время от времени подливая понемногу кипяченой воды. Петрушку, лук порезать и слегка поджарить на растительном масле, всыпать чуть-чуть муки и еще немного поджарить на огне. Разваренный горох протереть через дуршлаг, смешать с овощами, развести кипяченой водой до густоты, какую вы любите, и вскипятить.. Посолить. Суп едят со сметаной. Можно заправить его желтком, разведенным в сливках. Можно подать отдельно гренки.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

450 г костей, 175 г говядины, 250 г свежей капусты, 350 г картошки, 60 г моркови, 60 г лука, 25 г масла, 50 г сметаны, томат, петрушка, перец, соль по вкусу.

Промыть говяжьи кости и порубить на небольшие части. Залив холодной водой, поставить на огонь. Промыть и положить туда же мясо, варить около полутора часов. После закипания удалить пену и часть жира, поместив его в отдельную посуду, чтобы затем использовать для поджаривания лука и кореньев, которыми заправляется суп.

Когда бульон будет готов, процедить его и снова поставить на огонь. Нарезанные кубиками морковь, петрушку, лук поджарить с добавлением томата и положить в бульон одновременно с нарезанной кубиками капустой. Когда суп закипит, добавить нарезанный кубиками картофель. Готовность супа определяют по картофелю. Добавляют по вкусу лавровый лист, перец горошком, зелень, соль. К столу подают со сметаной и свежей зеленью.

СУП ИЗ ФАСОЛИ

500 г солонины или 300 г свинокопченостей или 500 г мяса, 2—3 л воды, 250 г фасоли, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки растительного масла или свиного смальца.

Налить в кастрюлю 3 литра воды и положить туда промытые солонину, свинокопчености или

мясо, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить варить. Когда мясо начнет закипать, отрегулировать огонь и снять пену. Когда мясо готово, его вынуть и мелко нарезать. Замоченную предварительно на ночь фасоль поставить варить в этом бульоне. Примерно после 1 часа варки добавить в суп нарезанные, слегка поджаренные коренья и лук. Положить обратно мясо и продолжить варку до тех пор, пока фасоль не разварится. Суп посолить в конце варки.

Таким образом можно приготовить и суп из гороха.

РАССОЛЬНИК

Рассольник — суп, приготовленный на мясных, рыбных, грибных отварах с добавлением соленых огурцов, огуречного рассола и кореньев (петрушки, пастернака, сельдерея). Для рассольника можно использовать говядину, телятину, свинину, баранину, говяжьи почки и сердце. Курицу, потроха домашней птицы, а также рыбные продукты.

РАССОЛЬНИК С ПОТРОХАМИ

500 г потрохов, $2^1/_2$—3 л воды, 200 г соленых огурцов, 2 петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 1 морковь, 1 лук-порей, 400 г картофеля, 100 г щавеля или салата, 1—2 ст. ложки жира (топленого масла или маргарина), 100 г сметаны.

Подготовленные и тщательно промытые потроха домашней птицы нарезать кусками, залить холодной водой и отварить до готовности, отвар процедить. Мелко нарезать (соломкой) коренья и лук, слегка поджарить их, залить отваром и довести до кипения. Положить нарезанный кусочками картофель, проварить 10—15 минут, добавить нарезанные ломтиками соленые огурцы и варить 15—20 минут. Влить процеженный огуречный рассол, положить нарезанный щавель или зеленый салат, вареные потроха и прокипятить в течение 5—10 минут. Подать со сметаной и зеленью укропа.

СУП ИЗ ХЕКА С ОВОЩАМИ

Очищенную и подготовленную рыбу опустить в холодную подсоленную воду. Когда вода закипит, снять пену, добавить специи и варить до тех пор, пока рыба не станет мягкой. Бульон процедить, добавить морковь, картофель, лук, обжаренный в муке, и варить до полной готовности. Перед подачей на стол положить в суп уже отваренную рыбу, рубленную зелень и сметану.

УХА

1 кг рыбы, 1 головка репчатого лука, лука-порея, 1 петрушка, 1 сельдерей, $2^1/_2$ — 3 л воды, перец горошком, лавровый лист и соль по вкусу.

Лучше всего ее варить из окуньков и ершей: отваренная мелкая рыбешка выбрасывается, а в полученный бульон, когда он закипит, кладется большими кусками другая, более крупная рыба, которая варится около 10 минут.

Из мелкой рыбы уха готовится так: рыбу выпотрошить, промыть, удалить внутренности и жабры. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, лук, лавровый лист, коренья, варить на небольшом огне при слабом кипении минут 40—60. Когда будет готов бульон, его нужно процедить.

РЫБНЫЙ БОРЩ

400 г рыбы, 4 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, соль, сметана, зелень по вкусу.

Скумбрию разделать. Из костей и головы приготовить бульон, процедить его. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, спассеровать. Лук репчатый нарезать мелко и тоже спассеровать с добавлением томата-пюре. Филе рыбы, приготовленные овощи и нарезанный брусочками картофель опустить в кипящий бульон, варить до готовности.

При подаче в каждую тарелку положить кусочек отвареной скумбрии, зеленый лук и сметану.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1 кг скумбрии, 2 луковицы, 1 морковь, 10 горошин перца, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Сварить бульон из головы, плавников и костей рыбы, прибавив лук, морковь, лавровый лист и горошки перца. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с размоченной в воде булкой и жаренным в масле луком.

Массу хорошо размешать, постепенно прибавляя воду. Поперчить и посолить. Сформировать шарики, обвалять в муке и отварить отдельно в части бульона. Остальной бульон процедить, заправить мукой, разведенной в половине стакана бульона, поперчить, добавить сметану и опустить в него сваренные фрикадельки.

РЫБНЫЕ СУПЫ ИЗ КОНСЕРВОВ

1 л воды, 1 небольшая петрушка, 1—2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки риса, 1 банка консервов, укроп, дольки помидора, сметана, соль по вкусу.

Овощи, нарезанные тонкими ломтиками (петрушка, морковь) и кружочками (репчатый лук), слегка спассеровать в масле, добавить горячей воды, промыть рис, соль. Варить, пока рис не станет почти мягким, добавить рыбные консервы, часть измельченного укропа и зелени петрушки и еще раз довести до кипения.

Перед подачей на стол готовый суп разлить по тарелкам, положить дольки помидора и сметану, а также посыпать измельченной зеленью.

УХА ДОМАШНЯЯ ИЗ КОНСЕРВОВ

1 банка консервов, 600 г воды, 75 г лука репчатого, 30 г лука зеленого, лавровый лист, черный перец, укроп, соль, зелень.

В кипящую воду положить нарезанный лук, черный перец, лавровый лист и варить 5—7 минут. Затем добавить консервы из банки и довести до кипения.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанными зеленым луком и укропом.

СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Супы молочные приготовляют на цельном молоке или разбавляют его водой, также на сухом молоке, которое растворяют в теплой кипяченой воде (42—45 градусов), выдерживают 15—20 минут для набухания белков, доводят до кипения и охлаждают. На 100 г сухого молока берут 350 г воды.

Супы молочные можно варить с рисом, пшеном, манной или перловой крупой, геркулесом, макаронными изделиями, картофелем и овощами.

Макаронные изделия и крупы из целых зерен (рис, перловая, пшено и др.) плохо развариваются в молоке, поэтому их предварительно проваривают в подсоленной воде 5—10 минут.

При варке супов необходимо тщательно следить за тем, чтобы молоко не пригорело. Для этого следует пользоваться посудой с толстым дном и смочить ее водой, прежде, чем влить молоко. При нагревании молоко периодически помешивать.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

350 г молока, 1/2 тонкого стакана воды, масло сливочное, сахар, соль по вкусу, для клецек: 140 г картофеля, 5 г сливочного масла, 15 г муки, 2 яйца, соль по вкусу.

Отварить очищенный картофель в подсоленной воде, затем, откинув на сито или дуршлаг, протереть через сито, заправить маслом, мукой, яйцами, мускатным орехом в порошке и все хорошо промешать. Разделать клецки и варить 5—6 минут в горячем молоке, заправленном солью, сахаром.

При подаче на стол в тарелку положить клецки вместе с молоком, в котором они варились, и добавить сливочное масло.

Суп можно приготовить с манными или мучными клецками. Тогда нужно взять 40 г муки или 30 г манной крупы, 10 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 тонкого стакана молока, соль по вкусу. Делают манные и мучные клецки так: в кипящее молоко засыпать манную крупу или муку, тщательно размешать, чтобы не было комков. В разварившуюся муку или крупу добавить яйца, перемешать и разделать клецки.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Вскипятить полтора литра молока. Отварить до готовности четверть стакана риса, отбросить на дуршлаг, обдать кипятком и положить в кипящее молоко. Прокипятить, добавить соль по вкусу. Если хотите, чтобы суп был более мучнистым, то ополаскивать рис не надо. К супу подают сахарный песок, корицу, масло.

БЕЛОРУССКИЙ ХОЛОДНИК

1 кг щавеля, 2—3 огурца, перышки зеленого лука, 4 вареных яйца, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложка сахарного песка, пучок укропа, 2 л воды.

Перебрать щавель, хорошо промыть в холодной воде, мелко нарезать, бросить в воду и варить не больше 5 минут. Обязательно охладить. Теперь нарезать мелко зеленый лук, огурцы и яичный белок, а желток растереть. Все это перемешать, посолить, положить в отвар щавеля. Приправить холодник солью, сахаром, сметаной, а сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

2 свеклы средней величины, 2 огурца, 1—2 яйца, зеленый лук, 2 л воды, 1 ст. ложка сахарного песка, чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Сырую свеклу очистить, промыть в холодной воде, нарезать соломкой, добавить сахарный песок, сок лимона и залить горячей водой. Варить под крышкой, на маленьком огне, около 30 минут, затем охладить. Мелко нарезать свежие огурцы, зеленый лук, крутые яйца (можно и вареное мясо) и залить отваром со свеклой. Если нужно, добавить по вкусу сахар, соль, лимонный сок или уксус. Подавать к столу со сметаной, посыпав мелко нарубленной зеленью.

ОКРОШКА

1 л кваса, 1—2 картофелины, 1 свекла, 1—2 свежих огурца, 50—70 г зеленого лука, 1 1/2 ст. ложки сметаны или 1/2 стакана простокваши.

Окрошку можно приготовить овощную с добавлением мяса. Для овощной окрошки нарезать мелкими кубиками вареную свеклу, морковь, а также свежие огурцы, зеленый лук, вареный картофель, натертый на терке. Подготовленный зеленый лук с солью растереть в миске, чтобы он был мягким и дал сок, затем прибавить картофель, сметану или простоквашу, смешать, развести квасом и положить нарезанные овощи. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа. В окрошку можно добавить вареные яйца.

Морковь и свеклу можно заменить другими овощами, например, вареной кольраби, репой, цветной капустой.

При изготовлении окрошки с мясом исключаются из набора продуктов такие овощи, как свекла, морковь. Вареное яйцо нарезают мелкими кубиками.

ОКРОШКА ИЗ ЯГОД С ТВОРОГОМ

400 г клубники или малины, 2 ст. ложки меда, 100 г творога, 3 гвоздики, 1 л кефира, 1 л воды.

Довести до кипения стакан воды, положить в кипяток гвоздику, плотно закрыть посуду крышкой и дать отвару настояться в течение 10—15 минут. Отвар остудить, процедить, соединить с творогом, протереть через сито. Клубнику или другую сладкую ягоду залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, добавить мед и творог с отваром гвоздики.

ОКРОШКА С ЯБЛОКАМИ

3 свежих огурца, 3 ст. ложки зеленого лука, 1 ст. ложка укропа, 10 штук редиса, 1 яблоко, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$ ч. ложки готовой горчицы, $1^1/_2$ л пахты или кефира, соль по вкусу.

Яблоки, огурцы и редис нашинковать соломкой, добавить соль, горчицу, мелко нарезать лук и укроп, залить все холодной пахтой или кефиром и подать со сметаной и кусочками льда.

СУП ИЗ ТЫКВЫ СЛАДКИЙ

500 г тыквы мелко нарезать, потушить в небольшом количестве подсоленной воды, протереть через дуршлаг. Долить $^1/_2$ л молока, заправить слегка поджаренной мукой, добавить для вкуса сахар и натертую лимонную цедру. Подавая на стол, положить сливочное масло, посыпать корицей. Вместо муки можно использовать отварной рис или манную крупу, тогда суп будет более густым и сытным.

СУП ЯБЛОЧНЫЙ

Большое яблоко натереть на терке, залить стаканом кефира, простокваши, перемешать и по вкусу добавить сахар. В тарелку положить белые сухарики или гренки.

Такой же суп можно приготовить из протертой клюквы, клубники, малины и других ягод. Вместо кефира для сладких ягод можно взять свежее молоко.

ФРУКТОВЫЙ СУП

Приготавливая суп из ягод и фруктов, половину ягод положить в кастрюлю целыми, а половину протереть и добавить перед тем, как снять кастрюлю с плиты. Фрукты нарезать ломтиками. Фруктовый суп хорошо подавать со сливками или сметаной. Гарниром к такому супу могут служить отваренный рис, макаронные изделия, вареники с ягодами, рисовый или манный пудинг, а также запеканки из разных круп.

СТАРИННОЕ ЛАКОМСТВО (ХЛЕБНЫЙ СУП)

Не давайте черстветь оставшемуся от обеда ржаному хлебу — высушите в духовке хрустящие сухари. Их вы можете использовать для приготовления старинного русского лакомства — хлебной похлебки. Сухари надо залить кипятком и настаивать до тех пор, пока смесь не превратится в студенистую массу. Затем поставить кастрюлю на слабый огонь. Добавить немного меда и любые сладости, которые есть под рукой, яблоки, варенье, по щепотке корицы и гвоздики. Подогреть смесь, не доводя до кипения, и суп готов

СОУСЫ

Соусы придают блюдам сочность, улучшают вкус и способствуют возбуждению аппетита. Соусы можно готовить на воде, соке, молоке, мясном, костном, овощном бульонах, рыбном отваре. Если добавляете крахмал, его нужно предварительно развести в небольшом количестве холодной воды, а затем, помешивая, влить в нагретую воду. Варить не более минуты.

Вкус соуса станет тоньше, если добавить сливки, немного масла или яичный желток. Цвет соуса улучшится, если добавить яйцо. Он станет гуще и питательнее. Вводят взбитое яйцо по каплям в горячий соус, постоянно помешивая жидкость и не снимая ее с огня. Не доводите до кипения, иначе яйцо свернется. Особенно приятным станет соус, если его заправить лишь желтком, а не всем яйцом.

Чтобы приготовить соус для жаркого, нужно в оставшийся после жаренья сок добавить воду, вскипятить, процедить и смешать с мукой или крахмалом (каждый из этих компонентов развести в небольшом количестве воды). Мясо нельзя пережаривать — иначе соус будет горчить. В соусе не следует варить свежую измельченную зелень, тертый хрен, лимонный сок, горчицу.

СВЕТЛЫЙ СОУС

30 г маргарина, 30 г муки, 1/2 л жидкости (бульон или молоко или смесь молока и воды в равных пропорциях), соль.

В разогретом маргарине, постоянно помешивая, прожарить муку до появления ярко-желтого оттенка. Затем понемногу добавить холодную жидкость, перемешивая с массой. Варить несколько минут. Заправить солью и, при желании, пряностями.

СОУС С ЗЕЛЕНЬЮ

В снятый с огня и, при желании, заправленный яйцом светлый соус добавить, перемешивая, 2—3 ст. ложки мелко нарезанной свежей зелени.

СОУС С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

При приготовлении светлого соуса потушить в маргарине 100—200 г мелко нарезанного лука. Соус заправить солью, черным перцем.

СОУС С СЫРОМ

Сваренный с большим количеством молока светлый соус перемешать с 50 г плавленого сыра. После кипения заправить несколькими каплями лимонного сока.

СОУС СМЕТАННЫЙ — НАТУРАЛЬНЫЙ

1/2 стакана сметаны, 1/2 ст. ложки масла, 1/2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.

Муку слегка прожарить с маслом, добавить сметану, нагреть до кипения, размешать, положить соль и перец. Готовый соус процедить.

СОУС СМЕТАННЫЙ

1 1/2 стакана бульона, 1/2 стакана сметаны, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, лук репчатый 1 шт., соль по вкусу.

Слегка поджарить без жира муку, развести горячим бульоном, добавить сметану, варить на небольшом огне 10 минут, снять с огня, посолить, добавить сливочное масло, перемешать. За 5 минут до окончания варки можно добавить слегка поджаренный, измельченный репчатый лук.

СОУС С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Светлый соус перемешать с маленькой дозой красного перца и тертой луковицей, которую также можно потушить в маргарине.

СОУС С ХРЕНОМ

В светлый соус, сваренный с молочно-водной смесью, добавить 2 ст. ложки хрена, заправить лимонным соком.

СОУС «МЯСНОЙ СОК»

При жарении мяса, птицы или котлет на сковороду или противень, где они жарятся, вытекает мясной сок. Этот сок богат экстрактивными веществами и обладает приятным вкусом и ароматом.

Чтобы мясной сок не утратил своего хорошего качества, следует в процессе жарения мясных продуктов подливать в посуду небольшое количество жидкости (бульона или воды). Если сок начинает пригорать, надо подлить немного горячей воды.

Мясной сок получается более вкусным, если мясные продукты хранились вместе с ароматическими кореньями (морковью, петрушкой, сельдереем).

Когда продукты обжарились, их вынимают, а сок процеживают. Заранее поджаривают лук и выкладывают в этот сок, кипятят примерно 5 минут.

СОУС ГРИБНОЙ

200 г грибов, отваренных в подсоленном кипятке, нарезать полосками. Поджарить 3 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести грибным отваром и опустить туда грибы. Варить соус 8—10 минут. При подаче положить в него сливочное масло. В готовый соус можно добавить сметану.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

$1^1/_2$ стакана молока, 1 ст. ложка муки и 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Слегка поджарить без жира муку, положить масло, влить, помешивая, горячее молоко, варить 10 минут до густоты сметаны, снять с огня, посолить по вкусу и процедить.

СОУС ХОЛОДНЫЙ ИЗ ТВОРОГА

200 г творога, 150 г молока или кефира, 3 желтка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, 40 г зелени.

Творог протереть и соединить с другими продуктами, взбить тщательно до образования однородной массы, похожей на сметану.

СОУС ТОМАТНЫЙ

2 стакана рыбного бульона, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, по $^1/_2$ шт. моркови, петрушки, лука, соль по вкусу.

Разогреть посуду с 1 ст. ложкой масла, положить измельченные коренья. Слегка поджарить, посыпать мукой, положить пюре и продолжать жарение еще 2—3 минуты, после чего залить горячим бульоном, снять с огня, процедить, добавить 1 ст. ложку сливочного масла, тщательно перемешать.

Такой соус хорошо идет к мясным блюдам. Тогда нужно добавить 1 ст. ложку острого томатного соуса.

СОУС СУХАРНЫЙ

2 ст. ложки сухарей, 3—4 ст. ложки масла, лимонный сок или лимонная кислота, соль по вкусу.

Молотые пшеничные сухари без жира поджарить до светло-золотистого оттенка, добавить растопленное процеженное (без отстоя) сливочное масло, заправить лимонной кислотой или лимонным соком и солью.

СОУС БЕЛЫЙ

2 стакана рыбного бульона, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, лимонный сок или лимонная кислота, соль по вкусу.

Слегка поджарить муку на масле (1 ст. ложка), развести горячим рыбным бульоном, тщательно размешать и проварить 15—20 минут. Снять с огня, посолить, влить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, процедить, добавить кусочек сливочного масла, размешать.

Вместо лимонного сока или лимонной кислоты можно использовать 1—2 столовые ложки процеженного и прокипяченного огуречного рассола.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ

$^1/_2$ ст. сметаны, 1—2 ст. ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, сахар и соль по вкусу.

Сметану размешать с готовой горчицей, добавить зеленый лук и заправить по вкусу солью и сахаром.

СОУС МАЙОНЕЗ

$^1/_2$ стакана растительного масла, 1 желток, 1 ст. ложка уксуса.

В фаянсовую чашку отделить сырой яичный желток, посолить и тщательно растереть венчиком или вилкой. Затем влить небольшими порциями (по чайной ложке) растительное масло, тщательно смешивая его с желтком. Когда масло и желток образуют густую однородную массу, добавить уксус. Если соус слишком густ, можно влить в него немного теплой кипяченой воды. Для более острого вкуса в майонез можно добавить $^1/_4$ ч. ложки готовой горчицы, которую надо смешать с желтком до заправки соуса маслом.

МАЙОНЕЗ

2 желтка, $^1/_8$ л растительного масла, лимонный сок или уксус, соль.

Желтки и щепотку соли смешать. По каплям влить растительное масло и растирать до густоты майонеза. Заправить лимонным соком, солью, при желании — щепоткой сахара.

СОУС ВАНИЛЬНЫЙ

$1^1/_2$ стакана молока, 2 желтка, $^1/_2$ стакана сахара, $^1/_2$ порошка ванилина, 1 ч. ложка муки.

Сахар хорошо растереть с яичными желтками или мукой. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня, процедить и добавить ванилин.

СОУС КЛЮКВЕННЫЙ

200 г клюквы, 20 г картофельного крахмала, 200 г сахара.

Сырую клюкву растолочь и отжать сок через салфетку. Выжимки залить холодной водой и варить 10—15 минут после закипания. Отвар процедить, добавить сахар, размешивать, пока весь сахар не растворится. Крахмал развести сырым клюквенным соком и влить в горячий отвар, быстро помешивая, довести соус до кипения и охладить или подавать горячим. По вкусу соус можно подкислить лимонной кислотой.

Так же готовят соус и из других ягод.

ШОКОЛАДНЫЙ СОУС

$^1/_2$ л молока, 50 г сахара, 20 г какао, 1 ст. ложка крахмала.

Вскипятить $^3/_8$ л молока, снять с огня, добавить разведенные в оставшемся молоке сахар, какао, крахмал и вновь прокипятить. Вместо какао можно использовать 40 г шоколада, растворенного в молоке.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощи играют особо важную роль в современном питании. В них содержится множество витаминов, минеральных веществ, микроэлементов. Поэтому необходимо соблюдать те способы подготовки и приготовления пищи, при которых потери в этих веществах будут минимальными.

Снятые с грядки или купленные овощи до употребления хранят в холодном темном месте. Чем более свежими овощи будут употреблены в пищу, тем меньше ценных веществ они потеряют. Хранение овощей в непригодной для этого посуде (медная, цинковая, с испорченной эмалью приводит к потере витамина С).

Порядок подготовки овощей к употреблению в пищу: овощи вымыть, очистить, при необходимости вновь промыть проточной водой и только тогда — если это нужно — резать. Молодые овощи далеко не всегда нужно чистить ножом — достаточно потереть их щеткой. Овощи нельзя надолго оставлять в воде.

Подливать воды или другой жидкости желательно поменьше. Овощи варят в избыточном количестве воды только тогда, когда готовят овощные супы или обрабатывают цветную капусту. В других случаях их следует варить в небольшом количестве воды, иначе они будут терять свои питательные качества и привлекательный вид. Вначале нужно поддерживать температуру 100°С, затем ее можно снизить до 75°С.

Частичную утрату витаминов, происходящую в ходе горячей обработки, компенсируют, добавляя мелко нарезанные свежие овощи и зелень в готовое блюдо.

КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ

В кастрюлю со вставной сеткой влить воды в таком количестве, чтобы она не доходила сантиметров около пяти до дна решетчатого или сетчатого сосуда, где лежит продукт. Положить очищенный целый или разрезанный на 2—3 части картофель, слегка посыпать мелкой солью и плотно закрыть крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, убавить нагрев и варку продолжить при слабом кипении. Варится картофель на пару примерно 25—30 минут. Картофель, сваренный на пару, особенно хорош для приготовления картофельного пюре и котлет. Лучше варить картофель всегда на пару.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

1 кг картофеля, 3/4 стакана молока, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Очищенный, вымытый картофель, разрезанный на 2—4 части, а мелкий целиком, залить кипящей водой до уровня верхнего слоя картофеля, посолить и, накрыв посуду крышкой, варить 20—30 минут. После чего слить весь отвар, подсушить, затем размять картофель, добавить горячее молоко, масло, соль по вкусу и хорошо вымешать.

В картофельное пюре желательно добавить масло топленое или сливочное.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ

Очищенный картофель нарезать ровными кусочками. Слой картофеля положить в сотейник, смазанный маслом. На картофель положить нарезанное обжаренное мясо или нарезанную колбасу, затем кусочки жира (лучше свиное сало). Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Мясо и картофель нужно укладывать слоями, чередуя их. Сверху должен быть слой картофеля. Покропив верхний слой маслом, поставить сотейник на небольшой огонь или в духовку и тушить под крышкой.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С РИСОМ

500 г картофеля, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 2—3 моркови, 2 ч. ложки масла или маргарина, соль по вкусу.

Отварить картофель, очистить и размять или натереть на крупной терке. Сварить рис. Отдельно с ложкой маргарина поджарить нарезанный лук и морковь, соединить с картофелем и рисом, посолить по вкусу, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и укропа, тщательно вымешать. Сделать из этой массы котлеты и жарить на сковороде. Подавать к столу с зеленым салатом или каким-либо соленьем.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

1 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 4 ст. ложки масла, соль, перец по вкусу.

Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить минут на десять для отсушки. Не давая картофелю остыть, размять его. В полученное пюре добавить столовую ложку масла, желтки яиц, тщательно вымешать и разделать котлеты. При разделке обвалять котлеты в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать грибной соус.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ

Три большие луковицы нарезать ломтиками и обжарить в масле. 7—8 картофелин разрезать на ломтики в полсантиметра толщиной и уложить слоями в кастрюлю или глубокую сковороду, че-

редуя ломтики картофеля с поджаренным луком. Каждый слой овощей слегка посолить и поперчить. Верхний пласт должен быть из картофеля. Полить молоком и поставить на небольшой огонь в духовку на час.

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

400 г картофеля, 1/2 стакана молока, 2 ч. ложки сливочного масла, соль по вкусу, зелень.

Картофель нарезать кубиками, влить свежее молоко, добавить сливочное масло, посолить и поставить на огонь под крышкой. Через 20—25 минут готовый картофель посыпать зеленью. (Картофель в молоке долго и плохо разваривается, поэтому вначале его лучше припустить в воде 7—10 минут, воду слить и влить горячее молоко.)

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ С СЫРОМ ИЛИ ЛУКОМ

Тщательно промытый картофель (полтора килограмма) залить кипятком и сварить до полуготовности, затем слить воду, охладить, очистить от кожуры и нарезать толстыми кружочками. Растереть одну-две дольки чеснока, мелко нарезать петрушку и луковицу, все это слегка поджарить на постном масле. Добавить нарезанный картофель, посолить и обжарить до золотистого цвета. Подавать на стол горячим, посыпав двумя-тремя ложками тертого сыра или жареного репчатого лука.

КАРТОФЕЛЬ СО ШПИКОМ

Поджарить в кастрюле маленькие кусочки шпика, положить 1/2 ложки муки, дать ей подрумяниться. Размешивая, прибавить перец и немного соли, зелень петрушки, тмин или анис, лавровый лист. Налить бульон или воду, прокипятить 5 минут. Затем положить в кастрюлю хорошо очищенный, нарезанный кусочками сырой картофель. Когда картофель сварится, снять жир Блюдо готово.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

Приготовить соус: 5—6 сушеных грибов промыть и сварить в соленой воде. Когда грибы сварятся, мелко их порубить. Нашинковать луковицу и пассеровать с одной столовой ложкой масла, положить 1 столовую ложку муки и грибы, все прожарить на слабом огне, помешивая. Развести соус грибным бульоном так, чтобы соус был не очень жидкий, добавить 1/2 стакана сметаны.

Сварить отдельно картофель в мундире, очистить, нарезать кружочками, положить в приготовленный соус, вскипятить один раз и выложить на блюдо. Перед подачей можно посыпать рубленой зеленью.

БЛИНЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ РАСТВОРЧАТЫЕ

Приготовить смесь из пшеничной муки: 2 стакана чуть теплого молока влить в кастрюлю, положить 70 г дрожжей, размешать и всыпать 2 стакана муки, подбить и дать подойти. Потом сварить 7—8 очищенных картофелин. Протереть через сито, сложить в кастрюлю, положить 3—4 столовые ложки сливочного масла и 1/2 стакана сливок, смешать. Когда тесто подойдет, положить в него картофельное пюре, 1 столовую ложку соли, 5 сырых желтков, прибавить 1—2 стакана молока, 5 взбитых белков. Перед выпеканием всю эту массу хорошо перемешать, дать ей хорошо подняться и печь блины.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

500 г картофеля, 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Очищенный картофель натереть на терке, добавить дрожжи, разведенные в 1/4 стакана теплой воды, посолить, насыпать муку и влить одно яйцо. Все хорошо размешать и поставить в теплое место, чтобы масса поднялась. Выпекать оладьи надо на масле, сильно разогрев сковороду. Подавать горячими, со сметаной или маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ С ЧЕРСТВЫМ СЫРОМ

Сыр, даже черствый, всегда пойдет в дело. Вот, например, какое аппетитное кушанье можно приготовить из картофеля с сыром.

Отварить картофель (500 г) в кожуре, сразу же очистить и еще горячим пропустить через мясорубку. Добавить в него 100 г тертого сыра, одно яйцо, немного соли. Все это хорошо размешать и всыпать столько муки, сколько примет тесто. Раскатать его в виде длинной колбаски в палец толщиной и порезать на кусочки длиной 4—5 сантиметров. Опустить их в кипящую соленую воду и когда всплывут, выбрать шумовкой. Картофельные клецки обжарить, сложить в сотейник рядом, пересыпая их тертым сыром (50 г), поставить в духовку на несколько минут, чтобы сыр расплавился. Подавать со сметаной.

КНЕДЛИКИ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ

800 г картофеля, 1 яйцо, 250 г муки, 40 г сала, соль по вкусу.

Очищенный картофель натереть на мелкой терке, часть сока слить, затем добавить муку, яйца, соль и замесить тесто. После этого смоченной в воде ложкой отделять кусочки теста и опускать их в кипящую подсоленную воду. Варить 6—8 минут, осторожно помешивая. Подавая на стол, полить растопленным свиным салом с жареным луком. Отдельно подать квашеную капусту.

КАРТОФЕЛЬ «ДОФИН»

800 г картофеля, 1 яйцо, 30 г масла, 1 стакан

молока, 50 г сыра, 50 г чеснока, 2 г мускатного ореха.

Противень натереть чесноком, смазать сливочным маслом, положить на него нарезанный кружочками картофель, приправить перцем, солью, мускатным орехом. Яйцо вылить в холодное молоко, смешать. Залить этой смесью картофель и жарить в разогретой духовке 40—50 минут, незадолго до готовности посыпать картофель тертым сыром.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРОКЕТ «ОСОБЫЙ»

Вымыть и сварить в мундире 1 кг картофеля. Очистив, протереть. Добавить 2 яйца, 2 мелко нарезанные луковицы, соль, перец, мелко нарезанную петрушку, 1 стакан тертого сыра. Хорошо вымесить. Разделать на шарики (крокеты). Выложить их на доску, посыпать мукой. Обжарить на сковороде в подсолнечном масле или маргарине.

Подать это вкусное блюдо с тушеной морковью или горошком.

ПОНЧИКИ

На мелкой терке натереть 5—6 сырых очищенных картофелин. В теплом молоке развести кусочек дрожжей. Смешать натертый картофель, разведенные дрожжи и 1 — $1^1/_2$ стакана пшеничной муки. Поставить смесь в теплое место, чтобы она набухала. Потом положить столовую ложку сливочного масла, три желтка, соль, долить молоко в таком количестве, чтобы тесто получилось средней густоты. Дать ему постоять еще 30 минут. Ложкой сформировать из теста валики, обжарить их в разогретом масле или сале до желтого цвета. Пончики можно подавать со сметаной, зеленым луком.

ВАТРУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Сваренный и протертый картофель (1 килограмм) перемешать с яйцом. Насыпав на доску муки, раскатать массу и стаканом порезать на кружки. Положить кружки на противень, сверху смазать маслом. В середине каждого кружка сделать углубление и положить в него начинку. Начинка приготавливается так: 140 г творога растирается с одним яйцом, 1 ст. ложкой сахара и 4 ч ложками сметаны. Смазать ватрушки яйцом и запекать.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЛИВЕРОМ

145 г ливера, 400 г картофеля, 20 г лука, 15 г жира, $^1/_4$ яйца, 6 г сухарей.

Из отварного картофеля приготовить картофельное пюре. Сердце и легкое сварить в слегка подсоленной воде, затем сваренный ливер мелко нарезать или пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем и смешать с мелко рубленным пассерованным репчатым луком. На противень, смазанный жиром и посыпанный толчеными сухарями, положить ровный слой картофельного пюре (половину нормы), а на него — слой фарша из ливера и закрыть вторым слоем картофельного пюре, сверху смазать яйцом и поставить в духовку для запекания. Когда образуется поджаристая корочка, запеканку вынуть из духовки и нарезать на порции в форме прямоугольника или ромба.

ГОЛУБЦЫ С ОВОЩАМИ

1 кг капусты, 3—4 моркови, 2—3 головки лука, 1 петрушка или сельдерей, 2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жира, соль, перец по вкусу.

Очистить кочан капусты, отделить необходимое количество листьев и залить их кипятком на 5—10 минут. Ошпаренные таким образом листья выложить на сито, дать стечь воде. Затем разложить листья на доске, наиболее жесткие стебли размягчить тяпкой или скалкой, посолить, положить на листья овощную начинку и завернуть их в виде пакета (можно завязать ниткой), обжарить на сковороде, переложить в кастрюлю, добавить сметану, несколько ложек капустного отвара, 1—2 лавровых листа. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить на тихом огне 30—40 минут.

Голубцы получаются вкуснее, если перед тушением в кастрюлю добавить 1—2 столовых ложки томата-пюре или 2—3 мелко нарезанных помидора.

Для овощной начинки: очищенные и промытые овощи нарезать соломкой, поджарить слегка на сковороде, прибавить нарезанные кусочками помидоры и все вместе тушить 5—10 минут, затем добавить соль, перец, зелень укропа или петрушки и перемешать.

«КРЕСТЬЯНСКИЙ ЗАВТРАК»

Очищенный сырой картофель нарезать тонкими ломтиками и обжарить в растительном масле. Когда ломтики подрумянятся, разбить на них яйцо, а затем сверху положить $^1/_2$ стакана творога, перемешанного с таким же количеством натертого сыра. Подержать сковороду на огне несколько минут, чтобы творог прогрелся и, украсив это блюдо свежей зеленью, подать на стол.

ОВОЩИ, ЗАЛИТЫЕ ЯЙЦОМ

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле. Нарезать мелкой соломкой сладкий перец, добавить к жареному луку и 15 минут потушить. Соединить с луком и перцем нарезанные помидоры, перемешать, залить взбитыми яйцами, запекать в духовке. Подавать на стол с отварным молодым картофелем или как самостоятельное блюдо.

ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Нарезать помидоры, баклажаны тонкими кружочками, а лук и перец — тонкими кольцами. В кастрюлю положить немного растительного масла, уложить в нее слоями овощи в такой последовательности: помидоры, лук, сладкий пе-

рец, баклажаны. Посолить, поперчить, положить немного нарубленного чеснока, мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, затем еще один ряд помидоров. Сверху посыпать тертым сыром и поставить в духовку.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

400—500 г картофеля, 400—500 г прочих овощей, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ ст. ложки жира.

Для рагу могут быть использованы различные овощи в зависимости от сезона — морковь, репа, брюква, кольраби, капуста (цветная, брюссельская, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук и картофель. Очищенные вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь, репу, брюкву, кольраби тушить, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с жиром. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром из тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Полученным соусом залить подготовленные овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, лавровый лист, 3—4 штуки гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15—20 минут. При подаче на стол овощи посыпать зеленью петрушки. Можно использовать свежемороженные овощи.

ОВОЩИ В СМЕТАНЕ

Свежемороженные овощи отварить в воде, затем обжарить в масле, залить сметаной (3—4 столовые ложки) и тушить до загустения.

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

В молочном соусе приготовить различные овощи: картофель, помидоры, кольраби, зеленый горошек, стручки фасоли и др. Овощное блюдо в молочном соусе можно приготовить из одного или нескольких видов овощей. В последнем случае овощи смешиваются.

Овощи очистить, вымыть, нарезать кубиками или дольками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода.

Затем овощи переложить в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать. Молочный соус по густоте должен напоминать обыкновенную сметану.

МОРКОВЬ С РИСОМ

300 г моркови, 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, зелень, соль по вкусу.

Нарезать кусочками морковь, добавить промытый предварительно замоченный в течение часа рис, масло, влить молоко и поставить на огонь на 20—25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 стакан моркови, тонко нарезанной кружочками, 1 стакан зеленого горошка, 4 ст. ложки топленого масла, 1 ч. ложка соли, $^1/_2$ ч. ложки красного перца (не обязательно).

Растереть масло. Затем добавить морковь с зеленым горошком, соль, перец. Хорошо размешать и тушить на медленном огне 20 минут. Воды не требуется. Во время варки помешивать, чтобы блюдо не подгорело.

МОРКОВЬ ПО-АНГЛИЙСКИ

Потушить в масле нарезанную лапшой морковь и мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, добавить по вкусу немного сахара. Подавая морковь на стол, полить ее растопленным маслом и посыпать зеленью.

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА

400 г моркови, 220 г сухарей (в том числе на посыпку), 2 яйца, $^1/_2$ стакана молока, 5 ст. ложек изюма, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки сливочного масла.

Припущенную, затем протертую морковь тщательно смешать с замоченными в молоке сухарями, хорошо промытым, а затем распаренным изюмом, растертыми с сахарным песком яичными желтками.

Ввести взбитые в пену яичные белки и осторожно перемешать. Выпекать в духовке (при t 190—240°) непосредственно перед подачей.

Поливать сливочным маслом или сметаной.

ЗАПЕКАНКИ, ПУДИНГИ

Запеканки из различных круп и овощей приготавливают сладкими и несладкими, с творогом, с тыквой, с фруктами. Готовят их из вязких и рассыпчатых каш, в которые добавляют жир, яйца, а в сладкие, кроме того, ванилин. Пудинги отличаются от запеканок тем, что в их состав входят взбитые в густую пену белки и готовят их обычно в формах.

ПУДИНГ МОРКОВНЫЙ

500 г моркови, $^1/_2$ стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки панировочных сухарей, сметана, соль по вкусу.

Морковь мелко нарезать и немножко поварить в небольшом количестве воды. Сварить на молоке густую кашу, добавить в нее сахар, масло, яичный желток, соль и смешать с морковью. Взбить яичный белок и осторожно соединить его с подготовленной массой. Затем выложить массу в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, поставить в духовку и печь до готовности. К пудингу подать сметану.

МОРКОВНЫЕ ЗРАЗЫ

6—8 морковок, $^1/_2$ стакана молока или воды, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки

манки, 1 сырое яйцо. Для творожной начинки: 4—5 ст. ложек творога, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 сырое яйцо. Для яблочной: 2 яблока, 1 ст. ложка сахара.

Морковь натереть соломкой и тушить в кастрюле на маленьком огне, добавив сливочного масла, молока, соли и сахара. Минут через 30 засыпать в кастрюлю манную крупу и варить, помешивая, еще 5 минут. Охладить, влить яйцо, перемешать и слепить из морковного теста шарики величиной с яблоко. В каждом сделать углубление, положить начинку, закрыть как пирожок, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде. На стол подавать со сметаной, вареньем или медом. Очень вкусна и начинка из сырых яблок, нарезанных ломтиками и посыпанных сахаром.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ

1 кг моркови, 1/2 стакана молока или воды, 4 ст. ложки манной крупы или 2—3 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки жира.

Морковь нарезать соломкой (натереть на крупной терке), добавить немного воды, закрыть крышкой и припустить до полуготовности, всыпать тонкой струйкой манную крупу, проварить до готовности, слегка охладить, добавить яйцо, перемешать, разделить на порции, сформировать котлету, запанировать в сухарях и обжарить.

СЛОЕНЫЙ КОЧАН

700 г мяса пропустить через мясорубку, поджарить на сковороде вместе с мелко нарезанным луком, помешивать, чтобы не образовалось комков, посолить, поперчить. Разделить вилок капусты средней величины на листья, сложить их в дуршлаг, обварить кипятком, дать стечь воде.

Смазать дно и стенки неглубокой кастрюли маслом, посыпать ее толчеными сухарями. Положить на дно слой капустных листьев, покрыть их слоем фарша, опять положить листья и фарш, и так уложить в несколько рядов все листья и весь фарш, чтобы сверху была капуста. Посыпать ее толчеными сухарями, полить 4 столовыми ложками сметаны и поставить в духовку на 10 минут. Подавая на стол, выложить слоеный качан на блюдо, опрокинув для этого кастрюлю. Можно кочан не разделять.

КАПУСТА В СМЕТАНЕ

Капусту нарезать квадратиками, залить горячей водой и кипятить 5 минут. Воду слить, а капусту обжарить в масле, после чего залить сметаной (3—4 столовые ложки) и тушить до загустения.

КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ

200 г капусты, 25 г репчатого лука, 5 г томата-пасты, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, нарубить, потушить в кастрюле с небольшим количеством воды до полуготовности. Лук очистить, мелко нарезать, припустить на растительном масле и, добавив томат-пасту, пожарить еще 5 минут. Капусту смешать с приправой и тушить до готовности.

МОЛОДАЯ КАПУСТА С СЫРОМ

Отварить в подсоленной воде небольшой кочан капусты, разрезать его на куски и выложить на смазанную маслом сковороду. Залить смесью из яиц и молока, в которую добавить немного муки, соль и перец. Поставить в духовку. Когда смесь загустеет, посыпать тертым сыром.

КАПУСТА, ТУШЕНАЯ В МОЛОКЕ

200 г капусты, 50 г молока, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, ошпарить кипятком и слить воду. Залить кипяченым молоком и тушить, закрыв крышкой, до готовности (жидкость должна испариться). Готовую капусту заправить маслом.

КАПУСТА ЖАРЕНАЯ

1 кг капусты, 50 г лука, 150 г масла.

Мелко нарезать капусту соломкой или квадратиками. Нашинковать лук, потушить его с маслом, затем смешать с капустой и жарить, время от времени помешивая, чтобы не подгорело. Подавать как гарнир к мясу. Соль добавить в готовое блюдо.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРЕННАЯ

У кочана удалить листья и загнившие части, очистить загрязненные места (ножом или теркой), отрезать кочерыжку, отступая примерно на 1 см от начала соцветия. Очищенную и промытую капусту положить на 30—40 минут в холодную подсоленную воду (на 1 литр воды 20 г соли); при наличии в кочане гусениц и дождевых червей — они всплывут. После этого цветную капусту вынуть из воды, положить в горячую подсоленную воду и варить 20—30 минут до готовности. Если капуста готова, то нож свободно входит в кочерыжку. До подачи капусту хранят в той же воде, в которой она варилась. При подаче кочан вынуть, дать воде стечь, положить его в тарелку и полить сухарным соусом.

Можно отварную цветную капусту обжарить. Для этого кочан капусты, если он круглый, разрезать на 4 части, каждую часть капусты обвалять в муке и обжарить на масле или смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить.

ПИКАНТНАЯ КАПУСТА

1 кочан капусты, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, тмин, специи, сахар, соль, уксус по вкусу.

Мелко нарезать и слегка отварить капусту. Поджарить в жире репчатый мелко нарезанный лук. Добавить муку и отваренную капусту, посолить, положить тмин, специи, сахар, уксус и тушить, пока капуста не будет готова.

ОТВАРНЫЕ ПАТИССОНЫ

Молодые патиссоны вымыть и, не очищая от кожицы, нарезать кубиками. Опустить их в подсоленную кипящую воду, добавив немного сахарного песка (половина чайной ложки на 2 литра воды), и варить 8—10 минут. Воду слить, патиссоны выложить на тарелку, посыпать толчеными сухарями, полить растопленным сливочным маслом.

СВЕКЛА ТУШЕНАЯ

200 г свеклы, 20 г масла или смальца, 30 г сметаны, 20 г лука, 3 г муки, соль, перец по вкусу.

Сваренную или испеченную свеклу очистить, мелко порубить или протереть на терке. Лук поджарить на масле или свином смальце до светло-коричневого цвета. К протертой свекле добавить немного слегка поджаренной муки, бульона, сметаны, соли, перца и тушить. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

Свеклу среднего размера (5 штук) испечь, очистить и натереть на крупной терке. Добавить 1 головку натертого репчатого лука, посолить и поперчить по вкусу. Всыпать 1 чайную ложку сахарного песка, 2 столовые ложки томата-пюре, перемешать и выложить на сковороду с подсолнечным маслом. Жарить на медленном огне около 30 минут.

ТЫКВА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

1 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ч. ложки сухарей, 1 ст. ложка жира.

Ломтики нарезанной тыквы обжарить, уложить на сковороду, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сухарями, смазать жиром и поставить в духовку для запекания.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

Очистить тыкву от кожицы, нарезать пластиками, поджарить в масле или маргарине. Ложку муки поджарить слегка в масле или маргарине. Влить 1 стакан сметаны, вскипятить, облить тыкву и подавать к столу.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

$1^1/_2$ кг тыквы, 1 стакан молока, 1 стакан пшеничной муки или сухарей, 1 ст. ложка сахара и сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу.

Тыкву натереть на терке, залить молоком и 15—20 минут тушить, затем дать массе остыть, добавить муку или сухари, растертые с сахаром желтки, немного соли, хорошо перемешать и добавить взбитые белки. Вместо муки можно взять неполный стакан манной крупы. Жарить оладьи в хорошо разогретом жире. К готовым оладьям подать сметану и сахар.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ, КАБАЧКОВ И МОРКОВИ

1 кг моркови, 1 кг овощей, 2 яйца, 2 ст. ложки уксуса и масла, $^1/_2$ ч. ложки соды.

Что-либо из овощей очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды. Сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавить яйца, положить соль, сахар, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо вымесить, после чего печь оладьи на горячей сковородке.

КАБАЧКИ С МОЛОКОМ

800 г кабачков, 5 яиц, 30 г укропа, 80 г жира, 350 г молока, черный перец по вкусу.

Кабачки очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Яйца взбить, добавить мелко нарезанный укроп и поджарить. Яичницу нарезать, положить на подготовленные кабачки, добавить молоко и варить при слабом кипении 5—6 минут. Перед подачей заправить черным перцем.

КАБАЧКИ В ТЕСТЕ

1 кг кабачков, 250 г жидкого теста, 2—3 ст. ложки смальца.

Очистить кабачки, нарезать кружками или ломтиками, посолить по вкусу, обмакнуть в жидкое пресное тесто (кляр) и жарить в масле.
Подать горячими.

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ

1 кг кабачков, 250 г жидкого теста, 2—3 ст. ложки смальца.

Кабачки очистить, нарезать кружками 1,5—2 см, посолить, обмакнуть в жидкое пресное тесто (кляр) или обвалять в муке и обжарить в масле до образования румяной корочки. Затем залить сметаной и поставить на 5 минут в духовку. Можно подать сметану и отдельно.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАБАЧОК (ОВОЩАМИ, ТВОРОГОМ ИЛИ МЯСОМ)

Кабачок вымыть, очистить, разрезать поперек на две половины, вынуть из них мякоть с семенами и начинить фаршем. Для фарша мелко нарезанный лук, нарезанную соломкой морковь и сладкий болгарский перец спассеровать на растительном масле. Пассерованные овощи соединить с отварным рассыпчатым рисом. Слегка посолить фарш, начинить им обе половинки кабачка и, соединив их, потушить в гусятнице, положив на дно немного масла, а сверху полив кабачок сметаной.

Когда кабачок станет мягким, нарезать его на куски толщиной в два-три пальца и осторожно, чтобы не высыпался фарш, разложить на тарелки, посыпав нарубленной зеленью.

Кабачок можно начинить и творогом, растертым с яйцами, сливочным маслом и рубленым укропом.

На 250 г творога надо взять 2 сырых яйца, 25 г сливочного масла. Готовят кабачок так же, как с овощами и рисом. Это блюдо можно есть и холодным.

Кабачок можно начинить и мясом. Готовят кабачок так же, как с овощами и рисом. Для фарша необходимо пропустить мясо через мясорубку, добавить в него остывший рис или перловую кашу, поджаренный лук, немного воды, соль, молотый перец, все перемешать. Кабачки с мясным фаршем запекают в духовке 40 минут. Вместо сметаны можно использовать томатный соус.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БАКЛАЖАНАМИ ИЛИ МЯСОМ

Сделать подрез вокруг плодоножки сладкого перца и удалить ее вместе с семенами. Для фарша испечь в духовке баклажаны (на 10—12 стручков перца 3 средней величины баклажана), снять с них кожицу и мелко порубить ножом вместе с ломтиком предварительно замоченного в молоке белого хлеба. Мелко нарезать луковицу и поджарить на растительном масле. Все соединить, тщательно размешать, посолить, поперчить, добавить немного толченого чеснока. Нафаршировать этой массой стручки перца, уложить их в кастрюлю. Нарезать ломтиками помидоры, слегка потушить их на сковороде, чтобы дали сок, и залить этим соком перец. Добавить немного сметаны и поставить на 35—40 минут в духовку.

Сладкий перец можно начинить и мясом. Стручки (плоды) готовят по предыдущему рецепту. Для приготовления фарша мясо пропускают через мясорубку, затем добавляют сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный поджаренный лук, черный перец.

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАНЕ

2 средней величины баклажана, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла.

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую воду на 5 минут. Затем на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в горшок, залить их сметаной и поставить в духовку на 30—40 минут. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

СМЕШАННЫЕ ОВОЩИ

Нарезать мелкими кубиками 2 очищенных кабачка, 2 баклажана, 4 головки репчатого лука, 3 стручка зеленого сладкого перца и положить в кастрюлю, залив водой и растительным маслом, взятыми в равных частях, чтобы овощи были покрыты. Добавить соль и черный молотый перец по вкусу, 1—2 лавровых листа, небольшую головку чеснока. Кастрюлю поставить на сильный огонь и, когда блюдо закипит, снять с огня. Покрыть кастрюлю листком бумаги, смазанным маслом, снова закрыть крышкой и поставить в духовку. Запекать при умеренной температуре в течение полутора часов.

Подавать в холодном виде.

ГРИБЫ

Грибы — прекрасная добавка к котлетам, рагу, рыбным блюдам, блюдам из овощей, риса, перловой каше, картофелю, пикантным запеканкам и пудингам. Они придают пряный вкус бобовым, могут служить хорошим дополнением к яичнице-болтунье.

Нельзя употреблять в пищу сырые грибы, Сушеные, замоченные на несколько часов и перед употреблением тщательно измельченные, они могут быть такой же прекрасной приправой, как свежесваренные.

Грибы усваиваются организмом нелегко, но в них содержатся белок, минеральные вещества и значительное количество витамина Д. Перерабатывать грибы нужно сразу. Пленку можно оставить, если грибы молодые и здоровые. Исключение составляют маслята. Пластинки и трубки низа шляпки не надо выбрасывать. В них содержится большинство питательных веществ. После промывки грибы нужно мелко нарезать и тщательно, но недолго проварить. Длительная варка вредит питательным свойствам грибов — они выпускают сок и становятся жесткими. А потому их лучше тушить. Для этого нужно промыть грибы, дать стечь воде, поставить их на огонь в закрытой кастрюле с горячим жиром (маргарин или растительное масло) на 15 минут. Посолить, заправить луком, тмином.

ОВОЩИ С ГРИБАМИ

30 г маргарина, 500 г грибов, 1 тертая маленькая луковица, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, соль, перец.

Подготовленные и мелко нарезанные грибы и лук, помешивая, поджарить в разогретом маргарине. Как только выделится сок, заправить пряностями и потушить в закрытой посуде. Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Блюдо получится вкуснее, если через 5 минут после начала приготовления его посыпать столовой ложкой муки.

ГУЛЯШ ИЗ ГРИБОВ

750 г грибов, 50 г шпика, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, 1/4 л воды, соль, молотый перец.

Хороши смешанные грибы. Подготовленные грибы нарезать кусочками 1/2 см толщиной. Кубики шпика и лука поджарить, заправить ими грибы, посолить, посыпать мукой, красным перцем и довести до готовности.

Блюдо приобретает пикантный вкус, если дополнить его помидорами.

ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенные белые грибы или шампиньоны отварить в небольшом количестве воды, затем нарезать ломтиками и обжарить в течение 5—8 минут. Картофель очистить, нарезать кубиками и изжарить до полуготовности. Затем грибы и картофель сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом, добавить лавровый лист, перец (горошком) и тушить на небольшом огне 10—12 минут (до готовности картофеля).

При подаче на стол можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ

Дольки белых, а также подосиновиков, подберезовиков, маслят, моховиков разложить на чугунную сковороду, посолить и держать на огне, пока не выпарится влага. Потом положить сливочное масло или жарить грибы до появления коричнево-золотистой корочки.

Лисички жарят отдельно. Очень хороши они в подсолнечном масле.

СВЕЖИЕ ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

800 г свежих грибов, 60 г сливочного масла для поливания готовых грибов, 80 г сметаны, 20 г пшеничной муки, 20 г зелени.

Подготовленные грибы нарезать кубиками в 2 см и жарить с жиром на сковороде до готовности. Затем их залить сметанным соусом, перемешать, положить по вкусу соль и довести до кипения. При подаче грибы полить сливочным маслом и посыпать шинкованной зеленью.

РУБЛЕНЫЕ ГРИБЫ

750 г грибов, 1 маленькая луковица, 40 г маргарина, 30 г крошек белого хлеба, соль, молотый красный перец, петрушка.

Хороши смешанные грибы. Грибы пропустить через мясорубку. Положить массу в разогретый маргарин, добавить соль и красный перец, немного потушить. Всыпать крошки белого хлеба, дотушить, посыпать зеленью петрушки.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

250 г белых грибов или шампиньонов, 250 г муки, 3/8 л молока, 2 яйца, жир, соль.

Измельченные грибы потушить в собственном соку. Из муки, молока, яиц и соли сделать

4*—517

тесто для омлета. Разогреть жир, положить в него ложку теста, наверх столовую ложку грибов, поджарить с обеих сторон.

ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

300 г грибов, 100 г маргарина, 3 хлебца, 3 яйца, 2 дольки чеснока, 20 г манной крупы, перец, молоко, соль.

Подготовленные грибы нарезать, недолго потушить в маргарине. Хлебцы нарезать ломтиками и размочить в молоке. Взбить 50 г маргарина с яйцом до пены, добавить протертые хлебцы, тушеные грибы, тертый с солью чеснок и щепотку перца. Замешать с манной крупой. Положить массу в хорошо смазанную маслом форму, покрыть оставшимся растопленным маргарином. Запекать в духовке до ярко-желтого оттенка.

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ

500 г грибов, 50 г шпика, 1 маленькая луковица, 500 г отварного картофеля, соль, тмин.

Нарезать очищенные и промытые грибы, потушить на сковороде до выпаривания сока. Кубики шпика, кружочки лука и тмин обжарить, добавить нарезанный кружочками отварной картофель. Когда образуется хрустящая корочка, добавить тушеные грибы, посолить их и вновь прожарить.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

500 г свежих грибов, 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1—2 ч. ложки сахара.

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить около часа. За 15—20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец молотый и лавровый лист.

Грибы — белые, подберезовики, рыжики и др. — очистить, промыть, прокипятить 3—5 минут, откинуть на сито, а затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и смешать его с грибами, добавив соль, перец, нарезаный огурец.

Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, сверху поместить подготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и смазав маслом, поставить сковороду в духовку для запекания.

При подаче сверху солянки можно положить ломтик лимона или маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

ПЛОВ С ГРИБАМИ

500 г грибов, 750 г риса, масло, соль, перец.

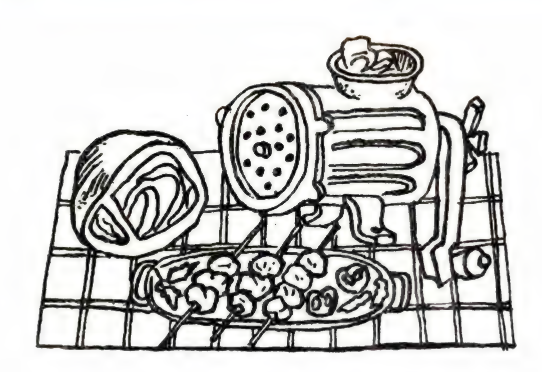
Свежие грибы очистить, промыть и положить в подсоленную кипящую воду на 5 минут. Затем грибы мелко нарезать и слегка обжарить на масле. Положить полуготовый рис, масло, соль, перец. Закрыть плотно крышкой и в духовке довести до готовности.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Для теста: 1 кг картофеля, 3 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки муки, 50 г растительного масла, соль по вкусу. Для фарша: 50 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г белого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль и перец.

Картофель сварить в мундире и, очистив, пропустить через мясорубку, добавить яйца, сметану, муку, растительное масло, соль. Замесить тесто, раскатать из него 2 длинные полоски шириной в 3 пальца и на одну из них положить грибной фарш на расстоянии 3 см один шарик от другого. Накрыть фарш второй полоской теста, разрезать, сформировать пирожки, смазать яйцом и запечь в духовке.

Приготовление фарша: сушеные грибы, хорошо промытые в проточной воде, залить холодной водой и оставить на 5—7 часов, затем сварить в той же воде. Хлеб намочить в молоке, нарезанный лук посолить и обжарить в растительном масле. Сваренные грибы, поджаренный лук, отжатый хлеб пропустить через мясорубку, тщательно размешать, добавить перец и зелень петрушки.



МЯСНЫЕ БЛЮДА

Главной составной частью мяса являются полноценные белки. Благодаря им мясо считается ценным пищевым продуктом.

Витамины и минеральные вещества содержатся прежде всего во внутренностях, особенно в печени. Поскольку мясу присущ избыток кислотности, его нужно употреблять в пищу вместе с теми продуктами, которые ее нейтрализуют. Мясо следует подавать на стол вместе с овощами, картофелем, салатами и фруктами.

Чтобы избежать потери полезных веществ в процессе приготовления мясных блюд, нужно помнить следующее.

Мясо нельзя хранить в бумажных пакетах. Его нужно надежно упаковать и охладить. Перед изготовлением мясо хорошо промыть, лучше всего в проточной воде (но не оставлять его в воде).

Если поверхность мяса загрязнена, промыть его водой с уксусом или светло-розовым раствором марганцовки, затем холодной водой. Если мясо изменило свой цвет, неприятно пахнет, к употреблению в пищу оно непригодно.

Из мяса можно приготовить много вкусных блюд, применяя различные приемы кулинарной обработки — варку, тушение, жарение, запекание.

Чтобы получить более сочное и вкусное вареное мясо для приготовления горячего или холодного блюда, варить мясо следует несколько иначе, чем для получения бульона. Подготовленный кусок положить в горячую воду так, чтобы она его чуть покрывала, довести до кипения, после чего ослабить нагревание и продолжать варку до готовности. Получаемый при варке бульон можно использовать частично для соуса или для варки гарнира — овощей, макаронных изделий, каши.

Тушить мясо можно кусками различной величины: крупными (тушеная говядина), порционными (духовая говядина), мелкими (гуляш, рагу, баранина тушеная с рисом). Перед тушением мясо посыпать мукой и обжарить. Тушение производится всегда в закрытой посуде с небольшим количеством воды.

Для жарения можно брать любую часть телячей и свиной туши. В бараньей туше для жарки годятся мякоть задних и передних ног и почечная часть. Из говяжьей туши для жарения могут быть использованы филе, толстый и тонкий край и частично кострец.

Мясо жарят большими (0,5—1 кг) или порционными (100-150 г) кусками.

Куски мяса зачистить от сухожилий. Порционные куски, содержащие большое количество соединительной ткани, отбить с целью ее разрыхления. После зачистки и отбивки мясо посолить и поперчить. Отбитые куски обвалять в сухарях.

Для обжарки мясо уложить на горячую сковороду с жиром. Крупные куски обжарить на плите. Обжаренное мясо залить водой или бульоном (мелкие и порционные — чтобы были покрыты, крупные на $^{1}/_{3}$), можно добавить морковь, лук белые коренья. Затем поставить в духовку, где и дожаривать до готовности, поливая через каждые 20—30 минут выделяющимся из мяса соком. Порционные куски жарить до готовности на плите. К жареному мясу подать разнообразный гарнир, главным образом овощной: картофель жареный, зеленый горошек, овощи в масле; макароны отварные, гречневую кашу; к свиным, кроме того, — тушеную капусту.

Запеканию подвергаются изделия из котлетной массы (рулет), а также мясные продукты в смеси с овощами (солянка, картофельная и макаронная запеканка с мясом).

Перед запеканием все эти блюда посыпают сухарями и смазывают жиром.

Запекание производят в сильно разогретых духовках до образования румяной корочки.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Приготовление рубленой массы: любую часть говядины, телятины, свинины, баранины или кролика обмыть, отделить от костей и сухожилий, пропустить через мясорубку, добавить лук, чеснок, перец. В измельченное мясо добавить нарезанный мелкими кубиками свиной шпик или внутренний жир, который пропустить через мясорубку вместе с мясом (от этого масса станет более сочной и нежной) и тщательно размешать с небольшим количеством молока или воды. Подготовленную массу разделить на порции и жарить на сильно разогретой сковороде с жиром.

ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ ИЗ СВИНИНЫ

500 г нежирной свинины, $^{1}/_{2}$ стакана воды или молока, 1 яйцо, 60 г панировочных сухарей, 3 ст. ложки жира, соль, перец по вкусу, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Фарш из свинины разделать в виде продолговатых лепешек толщиной 1 см и весом 50—60 г, смазать яйцом и обвалять в панировочных сухарях. Шницель жарят 8—10 минут до образования с обеих сторон золотистой корочки.

Подавать с картофелем жареным или пюре, а также с рассыпчатой гречневой или рисовой кашей, сверху поливать маслом. Отдельно можно подавать свежие или маринованные овощи.

БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ С ЛУКОМ

400 г говядины, 80 г шпика, $^{1}/_{3}$ стакана воды или молока, 3 ст. ложки жира, 2—3 луковицы, соль, перец по вкусу.

Подготовить говядину, как сказано выше. Бифштекс сделать в виде плоских лепешек весом 75—100 г, толщиной 1,5—2 см. Жарить бифштексы 10—15 минут. Во время жарки к бифштексам положить тонко нарезанный лук и жарить до готовности, периодически помешивая лук и переворачивая бифштексы.

При подаче на стол положить на бифштекс лук, сбоку — гарнир (картофель, макароны и др.), полить мясным соком. Для этого на сковороду, где жарились бифштексы, влить несколько ложек бульона или воды, дать закипеть, добавить по вкусу соль и процедить.

На гарнир подать жареный картофель, пюре или макароны, которые следует отварить в подсоленной воде и заправить маслом.

ЛАНГЕТ РУБЛЕНЫЙ В СОУСЕ С ЛУКОМ

400 г говядины, 60 г шпика или жира ветчины, 3 ст. ложки воды или молока, 3 ст. ложки жира, соль, перец по вкусу. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 2—3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пюре или 1 ст. ложка пасты, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки бульона или воды.

Фарш разделать в виде небольших продолговатых лепешек весом 40—50 г, толщиной 1 см, жарить 5—6 минут. Гарнир к лангету можно готовить из картофеля и других овощей, а также из макарон или риса.

При подаче лангет полить соусом. Для приготовления соуса лук нарезать тонкими ломтиками, слегка поджарить на масле, добавить в него томат-пюре или пасту, продолжая жарку 5—6 минут. Затем положить муку, хорошо размешав ее, добавить сметану, бульон или воду, соль, перец по вкусу и кипятить 3—4 минуты. К лангету можно готовить разные соусы: красные мясные, острые, пряные, с грибами.

Такое блюдо можно готовить из нежирной свинины, баранины, телятины, кролика.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ

500 г мяса, 125 г хлеба, 10 г соли, перец на кончике ножа, 1 луковица или 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки масла. Если фарш получается слишком густой, можно разбавить его 1/2 стакана воды.

В магазинные котлеты добавить яйцо, перец, лук.

Котлеты мясные бывают натуральные, отбивные, рубленые. Для натуральных и отбивных используют наиболее нежные по структуре части свиной, телячьей, бараньей туши (спинку, поясничную часть), филе (грудку) нестарой домашней птицы и дичи. Для натуральных котлет мясо срезают поперек волокон широкими скошенными кусками, можно с реберной косточкой.

Каждый кусок слегка отбить, посолить, поперчить, положить на разогретую сковородку с маслом и жарить минут 20 до появления румяной корочки. Отбивные готовят так же, но отбивают их больше, а кроме того, смачивают во взбитом яйце и обваливают в сухарях.

Для котлет рубленых пригодно мясо любого сорта. Мясо провертывают через мясорубку, добавляют размоченный в воде или молоке черствый хлеб, соль, перец, лук или чеснок. И снова пропускают через мясорубку. Полученную массу разделать на котлеты овальной формы, обвалять каждую в сухарях и жарить на хорошо разогретой сковороде 10—15 минут.

Существует много рецептов котлет, которые отличаются друг от друга весом, внешним видом, а также различными добавками (тертый картофель, яйцо, молоко и т.п.). Например, биточки готовят так же, как и котлеты рубленые, но им придают не овальную форму, а круглую.

ТЕФТЕЛИ

400 г мяса, 75 г белого хлеба, 1/2 стакана воды или молока, 1 ч. ложка соли, 1 маленький зубчик чеснока, 2 небольшие луковицы, 3 ч. ложки муки, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томата-пюре или 2 помидора.

Тефтели можно приготовить из говядины, телятины, баранины, свинины, кролика. Промытое мясо отделить от костей, удалить грубые сухожилия, разрезать мякоть на небольшие куски и пропустить через мясорубку. К измельченному мясу прибавить белый хлеб, замоченный в воде или молоке, мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, добавить соль по вкусу, перец, чеснок и еще раз пропустить через мясорубку.

Фарш хорошо промешать, разделать в виде шариков размером с крупный грецкий орех, обвалять в муке, обжарить на жире и сложить в кастрюлю. На сковороду, на которой жарились тефтели, положить нарезанный лук и поджарить, добавить томат-пюре и пожарить его вместе с луком, переложить все это в кастрюлю к тефтелям, залить их до половины водой, аккуратно размешать, добавить лавровый лист, перец горошком и тушить под крышкой 8—10 минут.

На гарнир подать рисовую кашу, отварной или жареный картофель.

МАНТЫ

Манты готовят из жирной баранины, тыквы или кабачков.

Баранину мелко рубят или пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляя холодной воды, соль и перец молотый.

На 1 кг баранины 800 г репчатого лука, соль и перец добавляются по вкусу.

Тыкву или кабачки порезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанное сало, слегка обжаренный рубленый лук, перец, соль.

Крутое тесто разделить на куски весом 19—29 г, раскатать в тонкие круглые лепешки так, чтобы края их были несколько тоньше середины.

На середину лепешки выкладывают мясной фарш или приготовленные тыкву или кабачки и края теста защипывают. Готовые манты уложить на смазанные жиром сетки.

Сетки (4 штуки) с мантами поместить в корпус мантоварки друг на друга.

Корпус с помещенными в нем сетками, на ко-

торых уложены манты, поставить на основание с кипящей водой и сверху закрыть крышкой. Варить манты на пару в течение 30 минут. Перед употреблением манты поливают уксусом и посыпают перцем. Так же можно варить пельмени, вареники и другие блюда.

МЯСНОЙ РУЛЕТ

1 кг пропущенного через мясорубку мяса, 100—200 г шинкованной моркови, 300 г мелко нарезанного репчатого лука. Соль по вкусу, молоко.

Рулет готовят из жирной баранины или говядины.

Тесто приготовить так же, как и на домашнюю лапшу. Очень тонко раскатать четыре лепешки, покрыть их небольшим слоем фарша, скрутить в рулеты и уложить каждый рулет в виде калача на смазанную жиром сетку мантоварки.

Сетки поместить в корпус мантоварки друг на друга. Корпус поставить на основание с кипящей водой и закрытой крышкой.

Рулет варить на пару 25—30 минут.

Готовый рулет разрезать кусочками по 100—250 г и сдобрить сливочным маслом.

РАГУ

500 г баранины, 500 г картофеля, 2 моркови, 1 репа, 1 петрушка, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $2^1/_2$ стакана бульона, 2 лавровых листа, 5 горошин перца.

Рагу — горячее тушеное с соусом мясное блюдо с добавлением овощей. Мясные продукты (баранину, свинину, кролика, домашнюю птицу) разрубить на кусочки вместе с косточками. Обмытые, посоленные и поперченные кусочки мяса обжарить до образования румяной корочки, помешивая еще 2—3 минуты, жарить. Затем влить горячий бульон или воду, добавить томат, закрыть крышкой и тушить на маленьком огне 45—60 минут. Подготовить (обмыть, очистить, нарезать крупными кусками) морковь, картофель, петрушку, лук, репу, слегка поджарить их и добавить к мясу. Туда же положить специи (перец горошком, лавровый лист) и тушить еще минут 30.

ШАШЛЫК

500 г баранины, 2 головки лука, 1 ст. ложка масла, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров.

Почечную часть или мякоть задней ноги баранины нарезать небольшими кубиками, посолить, посыпать перцем, добавить мелко рубленный кольцами лук, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, влить 2 столовые ложки слабого уксуса, добавить веточки петрушки или сельдерея, накрыть крышкой и поставить на 2—3 часа в холодное место, чтобы баранина промариновалась. Подготовленные кусочки баранины надеть на металлические или деревянные шпильки вперемежку с луком, нарезанным ломтиками, и обжарить на сковороде или над горячими углями. По готовности снять со шпилек, положить на блюдо, полить маслом, загарнировать зеленым луком, помидорами, нарезанным дольками, и подать с отварным рассыпчатым рисом.

Шашлык можно готовить также из свинины и говядины.

ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ

500 г печени, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка масла, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Печенку обмыть, очистить от пленок и желчных протоков, нарезать ломтиками по 80—100 г, слегка отбить, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле. После этого сложить в кастрюлю, прибавить мелко нарубленный и поджаренный лук, сметану, сок со сковороды, где жарилась печенка, и 2 стакана воды. Закрыть крышкой и поставить тушить до готовности. Долго тушить нельзя, т.к. печенка становится твердой. Готовую печенку положить на блюдо, залить полученным соусом, на гарнир подать вареный или жареный картофель или отварные макароны.

ПЕЧЕНКА, ЖАРЕННАЯ В ЯЙЦЕ

Печенку, лучше говяжью, очистить и нарезать тоненькими ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, затем смочить в льезоне (яйцо взболтать с мукой) и жарить на растительном масле.

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ ТУШЕНЫЕ

125 г говяжьих почек, 150 г картофеля, 25 г моркови, 25 г репчатого лука; 15 г петрушки, 50 г соленых огурцов, 15 г жира, 5 г муки, 20 г томата-пюре, перец, 3 г зелени.

Подготовленные говяжьи почки разрезать вдоль на две части и варить несколько минут в кипящей воде, затем промыть холодной водой, нарезать поперек ломтиками, посыпать солью, перцем и жарить на сковороде с растительным маслом (растопленным жиром). Отдельно обжарить картофель, морковь, петрушку, репчатый лук, нарезанные дольками. После этого почки и овощи соединить вместе, залить приготовленным красным соусом, добавить очищенные от кожицы и семян соленые огурцы, нарезанные дольками, лавровый лист, перец горошком и тушить 25—30 минут при слабом кипении.

Подать почки в баранчике или на мельхиоровой сковороде, посыпать зеленью петрушки или укропом.

КРОЛИК ОТВАРНОЙ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Тушку промыть, очистить от жира, разрубить на порционные куски, сварить до готовности в подсоленной воде (1 чайная ложка соли на 1 литр воды), добавить лук, морковь, петрушку, лавровый лист.

Разложить на блюде, полить соусом, засыпать мелко нарубленной зеленью. Для соуса взять оставшийся горячий бульон, добавить в него слегка поджаренную муку, соединив ее со сметаной.

КРОЛИК ТУШЕНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ ИЛИ ОВОЩАМИ

Обработанную тушку разрубить на порционные куски, залить маринадом в эмалированной посуде, поставить на холод на сутки. Затем куски вынуть, обжарить, залить небольшим количеством кипятка, сверху положить чернослив (без косточек) или сырые овощи (картофель, морковь или кабачки) и тушить до готовности. Для маринада взять 1 л 2-процентного уксуса, 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку соли, лавровый лист, перец горошком, репчатый лук, нарезанный кольцами, морковь, коренья.

БИТОЧКИ ИЗ КРОЛИКА

К отделенному от костей мясу кролика добавить 250—300 г жирной свинины, $^1/_4$ размоченного в молоке белого батона, 1 луковицу и пропустить все через мясорубку, посолить, добавить сырое яйцо, перемешать. Из полученной массы разделать биточки, запанировать их в сухарях и поджарить. Для диетического питания биточки можно приготовить на пару. Подавая на стол, полить сметанным соусом. На гарнир подать гречневую кашу, отварные макароны или отварную зеленую фасоль и соленый огурчик.

КРОЛИК ЖАРЕНЫЙ

Тушку кролика обмыть, разрубить на части, посолить и положить в неглубокую кастрюлю или сковороду, добавив 2—3 столовые ложки животного масла, и со всех сторон слегка обжаривать 30—40 минут. Через 5—10 минут поливать соком и переворачивать с одной стороны на другую. Когда кролик будет готов, выложить его на блюдо, а в кастрюлю подлить несколько ложек воды и прокипятить. Полученным соком обливать кролика. На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре, отварной рис или гречневую кашу.

ГУЛЯШ

500 г мяса (мякоти), 40 г жира, 100 г лука репчатого, 60 г томата-пюре или 15 г томата-пасты, 20 г пшеничной муки, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу, 2 лавровых листа, маленький зубчик чеснока.

Гуляш можно приготавливать из говядины, свинины, телятины, баранины.

Мясо нарезать кубиками по 20—25 г, посолить, посыпать перцем и обжарить до получения румяной корочки. Затем положить мясо в неглубокую посуду, залить водой или бульоном ($1^1/_2$ стакана) и тушить до полуготовности (говядину или баранину 40—50 минут, свинину и телятину — 20—30 минут). Лук мелко нарезать, слегка поджарить с жиром и, продолжая жарение, добавить томат и предварительно подсушенную муку, все это развести бульоном, полученным при тушении мяса, добавить лавровый лист, сметану и прокипятить. Положить в соус мясо и тушить до готовности, добавить мелко толченый чеснок.

К гуляшу можно подавать отварные овощи, жареный или отварной картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, отварные макароны.

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА И КАРТОФЕЛЯ

Пропустить через мясорубку 500 г говядины и 500 г свинины или 1 кг одной говядины. Сварить в кожуре 750 г картофеля. Затем очистить его, размять в пюре и присоединить к мясу. Добавить соль, толченый перец и два сырых яйца. Все это хорошо перемешать и поставить в холодное место на 2 часа. Затем разделать биточки, обвалять их в толченых сухарях и обжарить на сильно разогретой с жиром сковороде.

БИТОЧКИ ПО-КИШИНЕВСКИ

100 г свинины, 1 яйцо (половина в фарш, другая — для корочки), 5 г молока, 5 г муки, 10 г маргарина, 10 г сливочного масла, соль, перец.

Пропустить через мясорубку свинину, фарш заправить солью, перцем, добавить сырые яйца и взбить, как омлет. Из фарша сделать биточки (по одному на порцию) и поставить на 1—2 часа в холодильник. Затем смочить в смеси растопленного масла, муки, яйца и молока (чтобы образовалась хрустящая корочка) и жарить. Подавая на стол, полить сливочным маслом.

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

1 кочан капусты (или 1 кг квашеной), 500 г мяса, 1 морковь, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки масла, 1 стакан бульона или кипятка, $^1/_2$ стакана риса, 1 ст. ложка томата, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Кочан капусты обдать несколько раз водой. Капусту порезать мелко. На дно кастрюли положить масло (сливочное или топленое, маргарин) и половину капусты. Порезанное небольшими кусочками мясо, тертую морковь, томат обжарить на масле. В кастрюлю с капустой положить сначала мясо, на мясо морковь, на нее сырой рис, на рис остальную капусту. Добавить лавровый лист, перец, немного бульона, посолить. Ленивые голубцы тушат на медленном огне. Ни в коем случае не мешать.

ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ

200 г мяса без костей, 800 г капусты белокочанной, $^1/_3$ стакана крупы (рис, пшено, перловая крупа), 1 головка лука, молотый перец, соль, 2 ст. ложки маргарина или фритюр.

Мясо пропустить через мясорубку, крупу отварить до полуготовности, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный лук, соль и перец.

Удалить с капусты верхние увядшие листья, вырезать глубоко кочерыжку и погрузить кочан в кипящую подсоленную воду. Через 15 минут вынуть его из воды, охладить и разобрать на листья. Разложить их на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа, положить фарш (мясо с крупой и луком) и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Обжарить в невысокой посуде на разогретом жире, залить горячей водой и тушить на слабом огне около 45 минут, после чего вынуть на подходящую тарелку.

Для соуса: взбить сметану с мукой, влить полученную кашицу в посуду, в которой тушились голубцы, поварить несколько минут, добавить красный перец, сахар, перемешать и снять с огня. При подаче на стол полить голубцы этим соусом.

ПЕЛЬМЕНИ

Просеянную муку высыпать на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое влить воду, яйца, добавить соль и быстро замесить. Дать тесту полежать до разделки 20—30 минут, затем раскатать его тонкой лепешкой и вырезать небольшим стаканчиком кружочки, на середину которых положить начинку (приблизительно по 1 чайной ложке), края кружочков теста соединить, защипать и выложить на доску, посыпанную мукой. Хранить до варки в прохладном месте. Варить примерно 6—8 минут в кипящей подсоленной воде или в мясном бульоне (1 литр жидкости на 250 г пельменей).

На $1^1/_2$ стакана пшеничной муки: 1 яйцо, $^1/_4$ стакана воды, $^1/_2$ ч. ложки соли.

Мясной фарш: дважды пропустить через мясорубку говядину, свинину, репчатый лук, добавить соль, молотый перец, для сочности — холодную воду (или молоко, или сливки) и все тщательно перемешать.

Для начинки пельменей из $1^1/_2$ стакана муки: 200 г говяжьей или 200 г свиной мякоти, 1 луковица, $^1/_3$-$^1/_2$ стакана холодной воды, $^1/_2$ ч. ложки соли, перец на кончике ножа.

КУРИЦА С РИСОМ

1 курица, 100 г муки, 120 г масла или маргарина, 1 — 2 луковицы, 200 г сметаны, 100 г сыра, специи, зелень, соль по вкусу.

Отварить курицу, разрезать на куски, выложить на противень, подлить 3—4 столовые ложки бульона. Приготовить в неглубокой кастрюле соус: поджарить лук до полуготовности, добавить спассерованную муку, подогретую сметану, немного бульона, на слабом огне поварить 10—15 минут, посолить. Соусом залить курицу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

1 курица, 1 головка репчатого лука, 150 г моркови и петрушки, 150 г сливочного масла, 300 г риса, соль по вкусу.

Обработанную тушку (желательно жирную) сварить с овощами. Перебранный и промытый рис слегка поджарить в сливочном масле и залить процеженным куриным бульоном (на 1 мерку риса — $2^1/_2$ мерки бульона), посолить, дать вскипеть и положить разрезанную на равные куски курицу. Поставить кастрюлю, закрыв крышкой, в духовку на 30 минут. Подавать в горячем виде, побрызгав топленым маслом.

КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 курица, 600 г чернослива, 5 ст. ложек растительного масла, лимон по вкусу, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Обработанную тушку курицы посолить, положить в кастрюлю с разогретым маслом и поставить в духовку. Когда курица зарумянится, влить в кастрюлю горячую воду (1 стакан) и тушить курицу до готовности.

Чернослив тщательно промыть теплой водой. Разогреть растительное масло, подрумянить в масле муку, развести теплой водой и прокипятить соус до загустения. Положить в соус чернослив и варить на умеренном огне.

В маленькую кастрюлю положить сахарный песок с водой (1 чайная ложка) и поставить на огонь, помешивая до получения сахаром коричневого цвета. Снять кастрюлю с огня, влить 3—4 ложки теплой воды и полученную жженку добавить в чернослив, положив в чернослив соль и сахар по вкусу. Когда чернослив разбухнет, положить в него разрезанную на куски курицу вместе с мясным соком и ломтиками очищенного от кожицы и семян лимона. Варить все вместе на слабом огне в течение 20 минут.

ЦЫПЛЕНОК С ГРИБАМИ

1 большой цыпленок или 2 маленьких, 600 г грибов, 6 ст. ложек растительного масла, 100 г репчатого лука, $^1/_2$ ч. ложки красного молотого перца, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 50 г жира, 1 ст. ложка муки.

Разделать обработанного цыпленка на порции, посолить, обжарить в горячем масле, подрумянив со всех сторон, и выложить на тарелку. Разогреть в кастрюле масло, поджарить муку, добавить нарезанный лук и, залив водой ($^1/_2$ л), прокипятить соус до готовности, всыпать красный перец. Грибы очистить, тщательно промыть, отделить ножки, шляпки разрезать на 4 части, положить все в соус, посолить, поперчить и варить 30 минут, затем положить цыпленка и варить, пока выпарится жидкость. Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки. Отдельно можно подать сметану в соуснике.

ЦЫПЛЕНОК С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

1 большой цыпленок или 2 маленьких, 700 г цветной капусты, 150 г сливочного или растительного масла, 1 головка репчатого лука, $^{1}/_{2}$ ч. ложки красного молотого перца, 400 г помидоров, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Обработать цыпленка, нарезать на куски, посолить, обжарить в разогретом в кастрюле масле (5 ст. л.). В оставшемся от жарения масле спассеровать муку с мелко нарезанным луком, добавить красный молотый перец, развести водой ($^{1}/_{2}$ литра). Положить в соус цыпленка и варить на слабом огне. Когда мясо почти готово, положить сначала обжаренные соцветия цветной капусты, а потом очищенные от кожицы, нарезанные дольками помидоры. Поставить в духовку до готовности.

Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

1 цыпленок, $1^{1}/_{2}$ — 2 ст. ложки топленого масла, соль и перец по вкусу.

Подготовленную, выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить тяпкой для того, чтобы тушка приняла плоскую форму. Заправить ножки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спинке. Посолить, поперчить с внутренней и внешней стороны. Разогреть сковороду с топленым маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть тарелкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 20—25 минут, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 20—25 минут).

На гарнир подать жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике — чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.

СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ

1 курица, 2 яйца, 3 ст. ложки сливок, 1—$1^{1}/_{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль.

Отварить курицу. Отделить мякоть и несколько раз пропустить через мясорубку. Хорошо растереть ложкой, после чего добавить соль, сырые желтки, сливки, взбитые в густую пену, сырые белки и осторожно все перемешать. Выложить суфле на смазанную сливочным маслом сковороду, сгладить поверхность, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовку. Подать на стол в сковороде, в которой суфле запекалось.

ГЕДЛИБЖЕ ПО-КАБАРДИНСКИ

Чтобы приготовить это блюдо на семью из четырех человек, надо взять одну курицу, 500 г сметаны, 2 луковицы, 1 ложку томата. Душистый и красный перец, соль — по вкусу.

Выпотрошенную и хорошо промытую курицу положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрывала тушку, и поставить на огонь. Когда курица сварится, разрезать ее на куски.

Лук мелко нарезать и обжарить в глубокой сковороде в топленом масле с томатами. В жареный лук подсыпать две столовые ложки муки. Постепенно, хорошо вымешивая, подлить бульон, полученный при варке курицы. Добавив в готовую подливку сметану, перец, положить в нее куски курицы. Дать кушанью еще раз закипеть.

КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ

У обработанной, чисто вымытой курицы отделить от костей мякоть вместе с кожицей и пропустить через мясорубку. Добавить намоченные в молоке 100 г белого хлеба и еще раз провернуть массу. Фарш посолить, положить в него немного разогретого масла, тщательно размешать и разделать в виде небольших котлет. Обвалять в сухарях и обжарить на разогретой сковороде в течение 4—5 минут, пока образуется румяная корочка. Потом поставить сковороду на 5 минут в духовку или, прикрыв крышкой, подержать на небольшом огне. Из оставшихся костей курицы и потрохов можно приготовить хороший бульон.

АНТРЕКОТ

Мясо (спинную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками и отбить тяпкой. Отбивные куски мяса посыпать солью и перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон, до образования румяной корочки.

На гарнир подать жареный картофель (или картофель в молоке) и настроганный хрен. Мясо полить соком, полученным при жарении, и растопленным маслом. Картофель посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом.

ЛАНГЕТ

Мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать ломтиками (из расчета 2 куска на порцию) и отбить тяпкой или деревянным молотком. Отбивные куски мяса посыпать солью, перцем и жарить с обеих сторон на сильно разогретой с маслом сковороде. Перед подачей на стол мясо переложить в блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученным соком полить мясо.

На гарнир подать заправленный маслом зеленый горошек и морковь, нарезанную дольками, а также жареный картофель.

БЕФ-СТРОГАНОВ

500 г мяса, 1 кг картофеля, $^{3}/_{4}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка соуса «Южный», 2 головки лука, 1 ст. ложка муки и 3 ст. ложки масла.

Мясо (филейную часть, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их тяпкой или скалкой, после чего

мелко нарезать соломкой. Очищенный и обмытый репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить на сильном огне 5—6 минут, помешивая вилкой. Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 2—3 минуты. После чего добавить сметану, размешать, довести до кипения, заправить соусом «Южный» и солью по вкусу.

На гарнир подать жареный картофель. Мясо и картофель можно посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

РОСТБИФ

1 кг говядины (спинная часть), 5 ст. ложек растительного масла, соль и перец по вкусу.

Мясо зачистить от пленок, посолить, поперчить, обжарить целиком со всех сторон в сильно разогретом масле, а затем, подлив немного воды, поставить в духовку на 30 минут, положив мясо так, чтобы жирная часть была внизу. Каждые 10—15 минут поливать мясо соком. Готовое мясо вынуть из духовки, подождать 2—3 минуты, пока мясо «отдохнет» и нарезать тонкими ломтиками (по 2 ломтика на порцию), уложить их на блюдо и подавать с тушеным картофелем, овощным ассорти.

ГОВЯДИНА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

700 г говядины, 600 г цветной капусты, 200 г сливочного или растительного масла, 1 большая головка репчатого лука, 300 г помидоров или 30 г томатной пасты, зелень петрушки, $^1/_2$ ч. ложки муки, соль и перец по вкусу. Для украшения 5 маленьких помидоров.

Мясо нарезать на одинаковые куски, вымыть, дать стечь воде, посолить и обжарить в разогретом в кастрюле масле. Положить в кастрюлю с мясом мелко нарезанный лук, жарить, пока лук пожелтеет, залить теплой водой, посолить, поперчить по вкусу и варить на умеренном огне.

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, залить холодной водой на 15 минут, откинуть на сито, после чего слегка обжарить в масле, заложить в кастрюлю с почти готовым мясом, добавить очищенные от кожицы помидоры или томатную пасту и поставить в духовку.

Готовое блюдо украсить испеченными в духовке маленькими помидорами и мелко нарезанной зеленью петрушки.

ГОВЯДИНА С СЕЛЬДЕРЕЕМ

700 г говядины, 3 корня сельдерея, 8 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: 5 ст. ложек растительного масла, 50 г муки, 4 ч. ложки сахара, 2 головки репчатого лука, 1 л воды, 50 г томатной пасты.

Нарезанное на одинаковые куски мясо посолить и обжарить в разогретом в кастрюле масле. Положить в мясо мелко нарезанный лук, залить теплой водой и тушить на умеренном огне.

Очистить сельдерей, тщательно вымыть, разрезать сначала пополам, а потом на ломтики толщиной в 1,5 см, обжарить на сильном огне до получения розового цвета, осторожно переложить в кастрюлю с мясом, когда оно почти готово. Добавить смешанную со сливочным или растительным маслом муку и томатную пасту. Чтобы придать соусу красивый цвет, добавьте жженый сахар, а для вкуса — 2 чайные ложки сахарного песка. Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки.

ГОВЯДИНА С МОРКОВЬЮ

700 г говядины, $^1/_2$ кг моркови, 80—100 г сливочного масла или свиного жира, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ ст. ложки томатной пасты, 4 мелких помидора для украшения, 1 ч. ложка сахара, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Говяжье мясо (грудинка, лопаточная часть, огузок) вымыть и нарезать равными кусками, обжарить в разогретом жире вместе с мелко нарубленным луком, солью и перцем. В зарумяненное мясо добавить муку, положить томатную пасту, размешать и залить теплой водой. Очищенную и вымытую морковь нарезать кружочками, толщиной в 1 см, или брусочками длиной в 3—4 см, поджарить в жире и положить в мясо.

Варить на слабом огне, следя, чтобы кушанье не пригорело. Подавать с мелко нарезанной зеленью петрушки.

СВИНИНА ПО-РУМЫНСКИ

750 г свинины, 800 г репчатого лука, 5 ст. ложек растительного масла, $^1/_2$ ч. ложки красного молотого перца, 50 г чеснока, 1 стакан сметаны, горчица и соль по вкусу.

Мясо нарезать маленькими кубиками, посолить и обжарить в нагретом масле. Когда мясо зарумянится, добавить мелко нарезанный лук и тушить до готовности. В мягкое мясо положить чеснок и красный молотый перец, горчицу и сметану и варить около 30 минут. Подавать в горячем виде.

ГРУДИНКА СВИНАЯ С ОГУРЦАМИ

1—2 кг грудинки, 10 ст. ложек растительного масла, 100 г томатной пасты, 2,5 кг соленых огурцов, 2 пучка зелени укропа, 500 г помидоров, 3 г перца, 25 г соли.

Грудинку нарезать на равные куски, вымыть, посолить, обжарить в разогретом масле со всех сторон. Положить в мясо мелко нарезанный лук, молотые черный и красный перец, накрыть кастрюлю крышкой и припустить. Когда лук станет мягким, добавить томатную пасту, залить мясо водой, посолить и варить на медленном огне. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать брусочками в 4 см, ошпарить в кипятке (20 минут), откинуть на сито и остудить под струей холодной воды. Положить огурцы в кастрюлю с мясом и варить еще 30 минут. Когда мясо и огур-

цы почти готовы, добавить очищенные от кожицы помидоры, мелко нарезанную зелень укропа и поставить в духовку на 10 минут.
Подавать в горячем виде.

ГУЛЯШ ПО-ТРАНСИЛЬВАНСКИ

1 400 г свинины, 300 г свиного жира, 4 средних головки репчатого лука, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 кочана свежей капусты, 400 г сметаны, соль и молотый перец по вкусу.

Нарезать мясо кубиками. Мелко нарезанный лук спассеровать в растопленном в кастрюле жире, положить мясо, накрыть крышкой кастрюлю и жарить до образования румяной корочки. Добавить красный и черный молотый перец, залить водой и варить 45 минут, доливая по мере надобности воду. Мелко нашинкованную капусту поджарить на жире и смешать с готовым мясом, полить сметаной и поставить в духовку на 10 минут.

МУСАКА С ОВОЩАМИ

500 г баранины, $^3/_4$ стакана риса, 1 головка лука, 1 кг тыквы, 200 г помидоров, 1 ст. ложка масла.

Обжаренную говядину или баранину без костей нарезать мелкими кусочками, посыпать перцем, солью, рубленой зеленью петрушки, смешать с прожаренным луком и рисом, предварительно промытым и ошпаренным.

Тыкву, очищенную от семян и кожицы, разрезать на ломтики, посолить и обжарить в масле. Обжаренную тыкву уложить ровным слоем на дно кастрюли, на тыкву положить слой мяса с рисом,

Тыкву, очищенную от семян и кожицы, разрезать на ломтики, посолить и обжарить в масле. Обжаренную тыкву уложить ровным слоем на дно кастрюли, на тыкву положить слой мяса с рисом, сверху закрыть половинками помидоров, закрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовке, пока мясо не станет мягким. Подать на стол в той же посуде.

Тыкву можно заменить сладким зеленым перцем, кабачками, свежей капустой.

МЯСО ОТВАРНОЕ С ОВОЩАМИ

200 г мяса, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки жира, 1—2 дольки чеснока, 1 ч. ложка муки, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Нарезать дольками картофель, морковь, лук, петрушку, уложить все в глубокую сковороду, влить 2—3 столовых ложки воды, добавить ложку жира.

Мясо (говядину, баранину, свинину) нарезать кусочками по 30—40 г и уложить на картофель, добавить лавровый лист, перец, соль по вкусу, влить 1 ложку воды или бульона и поставить на огонь на 10 минут.

Рубленый чеснок смешать с мукой, развести бульоном и залить этой смесью мясо с овощами. Затем поставить на огонь на 10 минут.

ПЛОВ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

200 г любого мяса или печенки нарезать небольшими кусочками, обжарить на свином сале или смальце, положить в кастрюлю, разровнять. 200 г лука нарезать мелко, обжарить и положить на мясо. 200 г моркови нашинковать, обжарить и положить на лук. 200 г болгарского перца мелко нарезать и положить на морковь. 200 г помидоров мелко нарезать и положить на перец. 200 г кабачков мелко нарезать и положить на помидоры. 150 г риса промыть и положить сверху на кабачки. Все по отдельности слегка подсолить. Сверху рис залить кипятком, чтобы рис был покрыт на палец. Поставить варить. Как закипит, ослабить огонь и довести до готовности. Плов готов, когда рис станет мягким. (Во время варки не мешать.) В конце варки положить по вкусу перец, лавровый лист, петрушку и соль.

Если чего-нибудь из овощей нет под рукой, можно ограничиться тем, что есть, только надо придерживаться последовательности.

В плов можно добавить и тыкву. Тыкву очистить, вымыть, нарезать кусочками, примерно по 7 г каждый. Их кладут перед тем, как положить рис.

СОЛЯНКА ПО-ПОКРОВСКИ

500 г свинины нарезать маленькими кубиками и поджарить в глубокой сковороде в кипящем жире с репчатым луком и корнем пастернака или сельдерея. Добавить туда же квашеную капусту. Жарить надо до тех пор, пока капуста не будет готова.

Картофель, сваренный «в мундире», очистить, порезать кубиками, перемешать с мясом и еще немного пожарить. Солянка готова. Лучше всего подать ее на сковороде.

ДОМАШНЕЕ ЖАРКОЕ ПО-УКРАИНСКИ

Нарезанные кубиками картофель и морковь пожарить с репчатым луком, посолить, поперчить. Мясо поджарить и слегка потушить. Затем в кастрюлю выложить слоями мясо и овощи. Залить небольшим количеством бульона, положить перец, лавровый лист и тушить. Чеснок растереть с зеленью петрушки и посыпать жаркое.

ВЕТЧИНА С ГОРОШКОМ

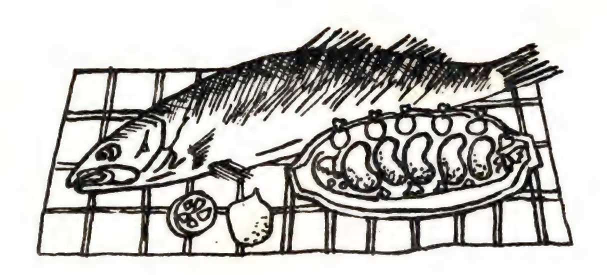
Ветчину обмыть холодной водой и варить при слабом кипении 2—2,5 часа. Перед подачей на стол снять с нее кожу, нарезать ветчину тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить 2—3 столовыми ложками процеженного отвара, оставшегося от нее. На гарнир подать зеленый горошек, политый маслом.

СТУДЕНЬ

Около 1 кг свиных ножек, по возможности, и телячья ножка, около 2 л воды, 1—2 моркови, 1—2 соленых огурца, соль, лук, лавровый лист, коренья, сельдерей, уксус.

Ножки тщательно обработать, положить в холодную воду, добавить коренья, морковь, ва-

рить на слабом огне, пока мясо не станет мягким (1—2 часа). Не давать сильно кипеть, так как при этом испаряется жидкость и бульон станет мутным, серым. Чтобы бульон выглядел аппетитнее, опустить в него неочищенную луковицу. Готовое мясо отделить от костей, нарезать, перемешать с кусочками огурца, положить в блюдо или формочки, залить процеженным и заправленным уксусом бульоном. Дать остыть.



РЫБНЫЕ БЛЮДА

По своей питательности рыба почти не отличается от мяса. Входящие в ее состав белки являются полноценными и хорошо усваиваются человеческим организмом. Из рыбы в сочетании с овощами, крупами и макаронными изделиями приготавливают большое количество питательных и разнообразных по вкусу блюд.

Прежде чем приготовить какое-либо блюдо, рыбу разделывают по-разному, в зависимости от породы и ее состояния (мороженая, соленая), а также в зависимости от того, какие блюда нужно приготовить.

Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую неразделанную рыбу надо предварительно оттаивать, положив на 1—2 часа в холодную воду. Не следует оттаивать рыбу в теплой воде, так как от этого она становится дряблой и невкусной. Замороженную рыбу нужно слегка посолить, а уже приготовленную — подкислить.

Вымачивание соленой рыбы. Соленую рыбу вымачивают в холодной воде. Воды надо налить столько, чтобы она покрыла рыбу, и оставить на 30—40 минут. После этого рыбу очистить от чешуи, нарезать на куски, промыть и вновь погрузить в чистую холодную воду для вымачивания на 4—6 часов, в зависимости от степени засола рыбы. Через каждый час воду надо менять.

Сельдь будет еще вкуснее, если после вымачивания в воде ее немного подержать в молоке, кефире или пахте.

Чистка и разделка рыбы. Рыбу готовят по системе «три П» — почистить, подкислить, посолить. Сначала рыбу надо очистить от чешуи в направлении от хвоста к голове. Если чешуя не отделяется, подержать рыбу в горячей воде. Затем ее нужно разрезать от головы до хвоста (по брюху), удалить внутренности и черную пленку, отрезать плавники ножницами, быстро, тщательно промыть в холодной воде.

Подкисляя, рыбу следует сбрызнуть уксусом или лимонным соком, положить в закрытую посуду, поставить в холодное место. Это делает мясо рыбы твердым и белым, запах приятным и свертывает белок. Если рыбу готовят целиком, нужно сбрызнуть уксусом или лимонным соком и брюшную полость. Солят непосредственно перед приготовлением, очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. Если рыба долго будет оставаться подсоленной, мясо станет сухим.

Рыбу готовят в небольшом количестве воды, используя прежде всего ее собственный сок. В этом случае более полно усваиваются содержащиеся в ней питательные вещества. Рыба готова, если остатки плавников легко удаляются.

Жидкость, в которой тушилась или варилась рыба, можно использовать для приготовления супов или соусов. Рыбные отходы (плавники, лоскутки кожи, кости, тщательно очищенные, рыбные головы) вместе с пряностями, кореньями сварить на слабом огне, процедить. Получится превосходный и питательный бульон.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Наиболее простой способ приготовления рыбы — отваривание ее в воде. В отварном виде можно приготовить любую рыбу, однако такую, как карась, навага, корюшка, целесообразно только жарить. Чем меньше воды берется для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посуду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во время варки не более чем на 1 см.

Для отваривания свежей рыбы на каждый литр воды положить 1 чайную ложку соли. Чтобы рыба получилась более вкусной, в воду для варки прибавить по $^1/_2$ моркови, петрушки, одну луковицу, 1—2 лавровых листа и несколько горошин перца. Коренья и лук для этого предварительно очистить и нарезать небольшими кусочками.

При отваривании трески, камбалы, сома и щуки, чтобы отбить специфический запах этих рыб, рекомендуется кроме кореньев и лука прибавить еще на каждый литр воды $^1/_2$ стакана огуречного рассола. Рыбу можно сварить большим куском или же нарезанной на небольшие куски, весом примерно по 75—100 г. Рыба, сваренная крупным куском, получается более вкусной и сочной.

Крупные куски рыбы весом от 0,5 кг и выше следует класть для варки в холодную воду, а мелкие куски — в кипящую.

От начала закипания воды до конца варки рыбы надо поддерживать очень слабое, но беспрерывное кипение. Всякая рыба должна быть хорошо проварена. Мелкую рыбу готовят 15 минут, крупную — 30, а куски более 0,5 кг — 1 час 30 минут, считая с момента закипания воды после закладки в нее рыбы. Частиковая рыба варится несколько быстрее осетровой. Судак, карп, щука весом 1—$1^1/_2$ кг 50—60 минут, а кусками по 100—150 г.— 15—20 минут.

Готовность рыбы при варке можно определить путем прокалывания ее тонкой заостренной лучинкой: рыба готова, если лучинка легко входит в мякоть рыбы.

ЖАРЕНАЯ И ЗАПЕЧЕНАЯ РЫБА

Жарить можно всякую рыбу. Мелкую рыбу жарить целиком, а крупную и рыбное филе нарезают на куски не толще 3 см, как наиболее удобные для жарки.

Подготовленную для жарки рыбу посолить, посыпать перцем и обвалять в муке.

Жарить рыбу лучше на чугунной сковороде — на ней рыба не пригорает и равномерно обжаривается. Сковороду сильно разогреть, положить жир, а потом уже рыбу. Обжарив одну сторону рыбы, повернуть ее и обжарить другую. Если рыба за это время не обжарилась, то сковороду с рыбой надо накрыть крышкой, ослабить нагрев и жарить еще в течение 5—7 минут или же поставить в духовку. Подать жареную рыбу можно с

жареным и отварным картофелем, с картофельным пюре, с тушеной капустой, с различными кашами, салатом из квашеной и красной капусты, со свежими и солеными огурцами и помидорами.

В летнее время, когда много свежих овощей, рыбу можно подать с жареными помидорами, кабачками или баклажанами. Помидоры разрезать на половинки, кабачки очистить от кожицы, а баклажаны с кожей нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем и обжарить в масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

400—600 г свежей рыбы, 50—70 г белого хлеба или 200 г картофеля, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сухарей, 1/2 стакана воды для замачивания хлеба.

Рыбу разделать, удалить все кости и кожу, полученную мякоть пропустить через мясорубку. Затем прибавить белый черствый хлеб, размоченный в холодной воде или молоке, или размятый вареный холодный картофель, соль, молотый перец, все это перемешать, вторично пропустить через мясорубку.

Из приготовленной рыбной массы разделать котлеты, обвалять их в сухарях, уложить на разогретую сковороду с маслом и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем сковороду с котлетами накрыть крышкой, ослабить нагрев и жарить еще 5—7 минут или же поставить в духовку.

Котлеты можно подать с жареным или отварным картофелем, с кашей, с макаронами, с тушеной капустой, с огурцами, помидорами, а также с винегретом и зеленым салатом.

КОТЛЕТЫ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

250—300 г соленой рыбы, 800 г картофеля, 1 головка лука, 1 яйцо, по 1—2 ст. ложки сухарей и масла.

Соленую рыбу очистить, разрезать на куски и вымочить в холодной воде в течение 5—6 часов. Вымоченную рыбу сварить и затем выбрать из нее все крупные кости, мякоть провернуть через мясорубку, смешать с размятым очищенным картофелем, сваренным в кожуре, добавить сырое яйцо, смешанное с двумя ложками воды, и мелко рубленный лук, поджаренный на масле. Все это хорошо перемешать и вторично провернуть через мясорубку. Из полученной массы разделать котлеты и жарить на масле. Подать так же, как и котлеты из свежей рыбы.

Бульон, полученный при варке рыбы, можно употреблять на суп.

КОТЛЕТЫ ИЗ МИНТАЯ ИЛИ КАЛЬМАРА

400 г филе, 1 яйцо, 1 луковица, 50 г черствого хлеба, 1/4 стакана воды или молока, соль, перец по вкусу.

Филе без кожи (особенно у кальмара) и очищенный лук, белый хлеб, размоченный в воде или в молоке, пропустить через мясорубку, добавить яичный желток, соль, перец и хорошо взбить массу. В конце добавить яйцо, панировать в сухарях. Кто желает, может яйцо смешать с мукой и обмакивать котлеты. Обжарить в горячем жире с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Подать с картофельным пюре и сметанным соусом.

КАЛЬМАР ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ

500 г филе кальмара, 200 г моркови, 150 г лука, 200 г сметаны, мука, соль, перец по вкусу.

Филе кальмара без кожи отбить, нарезать маленькими кусочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить в жире до появления золотистой корочки. В этом же жире по отдельности пассеровать сырую морковь и репчатый лук, нарезанный кружочками.

В глубокую сковороду уложить слоями кусочки жареного кальмара и овощи, залить сметаной и тушить под крышкой 10—15 минут. Блюдо подать на стол с отварным картофелем.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

500 г филе рыбы, 40 г муки, 40 г растительного масла, 200 г репчатого лука, 250 г моркови, 30 г зелени укропа или петрушки, соль, перец по вкусу.

Филе свежей рыбы с кожей (но без костей) нарезать на кусочки, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем переложить в глубокую сковороду. На рыбу положить слой пассерованного лука, затем слой пассерованной моркови, посыпать тертым сыром, залить майонезом, поставить в духовку и запекать 15 минут.

Это блюдо подают с томатным соусом. В качестве гарнира — отварной картофель, посыпанный зеленью петрушки или укропа.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г филе, 500 г картофеля, 30 г сливочного масла, 150 г молока, перец черный молотый, соль.

Филе рыбы с кожей сбрызнуть уксусом, уложить на смазанную маслом сковороду, посыпать солью, перцем и закрыть нарезанными кружочками картофеля, укладывая его чешуйками. Запекать рыбу в духовке под белым соусом (муку, поджаренную с маслом, заварить рыбным бульоном). Сверху посыпать сухарями или тертым сыром и сбрызнуть маслом.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

800 г щуки, 20 г кореньев и лука, 2 желтка, 500 г булки, 1/2 стакана молока, 30 г манной крупы, 50 г жира, соль, перец.

Щуку очистить, срезать плавники, промыть, надрезать кожу вокруг головы, отделить от мякоти и снять кожу от головы к хвосту. Отрезать хвост. Кожу отложить, зашив повреждения. Рыбу обсушить, вынуть кости. Сварить бульон из очищенных и промытых овощей, головы, позвоночных костей, приправ. Посолить в конце варки.

Приготовить рыбную массу: мясо щуки, булку, замоченную в молоке, пассерованный лук пропустить через мясорубку, положить желтки, посолить, прибавить манную крупу, молоко, перец. Фарш тщательно перемешать, хорошо выбить. Кожу щуки заполнить рыбной массой, завернуть в намоченную марлевую салфетку, залить процеженным теплым бульоном. Медленно нагревать и варить на слабом огне 1 час. Готовую рыбу выложить на блюдо. Нарезать ломтями, украсить зеленью и овощами.

ТУШЕНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

400—500 г рыбы, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 сельдерей, 4—6 картофелин, 1 морковь, 2 стакана воды, 2 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Филе хека, ставриды или минтая нарезать кусочками, лук и сельдерей обжарить в топленом масле в глубокой сковороде. Переложить картофель, нарезанный кубиками, морковь, соль, перец, влить воду и тушить под крышкой 10—15 минут. После этого положить рыбу и тушить еще 10 минут. Влить молоко и держать на маленьком огне до полной готовности.

ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

500 г рыбы, 200 г лука, $^1/_2$ л молока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль, перец по вкусу.

Филе трески хорошо промыть, нарезать на куски, посыпать их солью, перцем, запанировать в муке и обжарить. В кастрюлю положить слой сырого нашинкованного лука, на него — куски обжаренной рыбы. Снова насыпать слой лука, слегка поджарить вместе, залить рыбу горячим кипяченым молоком и тушить до тех пор, пока лук не станет мягким.

ХЕК, ЖАРЕННЫЙ ПОД МАРИНАДОМ

1 кг хека, 4 ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана растительного масла. Для маринада: 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 30 г корня петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томата-пюре, соль, специи, $1^1/_2$ стакана воды.

Тушку хека разрезать на порции, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Жареную рыбу уложить на блюдо, залить маринадом и украсить зеленью.

Для маринада: очищенные овощи нарезать, обжарить в растительном масле, сложить в посуду и прокипятить 7—10 минут с томатом-пюре. Влить воду, рыбный бульон из костей, положить соль и специи, варить еще 15 минут. Подается в холодном или горячем виде.

РЫБНЫЙ ХЛЕБЕЦ

360 г мякоти рыбы, $^1/_3$ городской булки, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_3$ стакана молока, 2 яйца, чеснок, соль по вкусу.

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку. В массу добавить размоченный в молоке хлеб, сливочное масло, соль, зелень петрушки или укропа, по желанию — чеснок.

Массу хорошо перемешать и добавить в него мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца. Массу выложить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовке. Подается в горячем и холодном виде.

КАРАСЬ В СМЕТАНЕ

1 кг карасей, 80 г растительного масла, 20 г пшеничных сухарей, 25 г муки, 40 г сметаны, 1 кг картофеля, 80 г фритюра для жарки картофеля.

Карасей очистить, разрезать, вынуть внутренности, головы оставить. После потрошения рыбу хорошо промыть в холодной воде, обтереть полотенцем, натереть солью, посыпать перцем, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон до румяного цвета. Сковороду смазать маслом, уложить рыбу, а вокруг — кружочки жареного картофеля, залить все сметаной, посыпать сухарями и запечь.

Так же можно жарить окуней и карпа.

КЛОПС

600 г рыбного филе, 50 г муки, 100 г жира (лучше маргарина), 4 луковицы, 200 г сметаны, грибы, зелень, соль, перец по вкусу.

Филе хека, трески, окуня (можно по отдельности, а можно смешать несколько сортов) нарезать кусочками по 30—40 г, посолить, поперчить, запанировать в муке, выложить на разогретую с жиром сковороду и жарить до полуготовности. Добавить нарезанный кольцами лук, чуть позже — нарезанный дольками отварной картофель и жарить все вместе. В конце положить сметану, аккуратно перемешать и жарить еще минут 5. Обильно посыпать зеленью, рублеными жареными грибами (можно и без них) и подавать прямо на сковороде, со свежими овощами.

РЫБА ПО-ИСПАНСКИ

Банка консервов, 1 кг картофеля, 3 луковицы, 40 г шпика, 2 яйца, $^1/_3$ ст. ложки готового острого томатного соуса, 1 ст. ложка маргарина, петрушка, зеленый лук, соль, перец по вкусу.

Нарезать толстыми кружочками картофель и половину уложить на хорошо смазанную жиром сковороду. На картофель выложить консервированную рыбу, нарезанный кружочками шпик и слегка обжаренный лук, затем снова картофель и залить все томатно-яичным соусом (2 яйца и соус взбить венчиком).

Рыбу по-испански запекать 20 минут.

Готовое блюдо украсить петрушкой и зеленым луком.

РЫБА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

1 банка консервов в масле, 800 г картофеля, $^2/_3$ стакана сметаны, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 яйца, 3 ст. ложки масла.

Выложить рыбу из банки на сковороду. Вокруг рыбы разместить ломтики поджаренного картофеля. На куски рыбы положить ломтики яиц и сверху залить соусом, приготовленным следующим образом: сметану развести водой, поставить на огонь и, когда закипит, положить муку, смешанную с чайной ложкой масла, тертый сыр.

БИТОЧКИ «НЕПТУН»

На 1 порцию: 70 г рыбы, 20 г молока, 15 г моркови, 15 г капусты, 10 г пшеничных сухарей, 5 г растительного масла; для запекания — 30 г майонеза, 5 г сыра.

Филе рыбы, припущенные в молоке морковь и капусту пропустить 2—3 раза через мясорубку, добавить яйцо (если масса жидковата, можно добавить панировочные сухари до получения хорошо формирующейся массы). Приготовить биточки, запанировать их в тертой булке, обжарить. Подать на стол с малосольными или маринованными огурцами.

Можно биточки залить майонезом, посыпать сыром и запечь.

ШПРОТЫ ИЗ ГОЛЬЯНОВ

Удалив внутренности, голову и плавники, не снимая чешуи, рыбу промыть и рядами уложить в эмалированную кастрюлю. Между рядами — тонкие ломтики лука и два лавровых листка. Каждый рядок немного посолить и полить полутора-двумя ложками столового уксуса и ложкой подсолнечного масла.

Заполнив кастрюлю доверху, нужно подлить еще немного масла и уксуса, плотно закрыть крышкой и поставить на очень слабый огонь. Первую пробу сделать через три с половиной часа. Многое здесь зависит от индивидуальных вкусов и объема посуды. Во всех случаях, через 4—5 часов рыба должна быть готова. Чешуя и кости растворяются в горячем масле и уксусе. Теперь рыбу можно разложить в стеклянные банки, плотно закрыть крышками — шпроты готовы.

Так можно приготовить любую мелкую рыбешку: плотву, окуней, ершей, пескарей.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТРУБОЧКИ

4 кусочка рыбного филе, 4 тонких ломтика ветчинного шпика, 40 г маргарина, $^1/_8$ л бульона или воды, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка муки, перец, лимонный сок или уксус, соль.

Рыбное филе посолить, подкислить, каждый кусочек накрыть ломтиком шпика, свернуть трубочкой и хорошо закрепить. Постепенно подливая бульон, стушить в горячем маргарине. Поддерживать в теплом состоянии. Соединить отвар с томатной пастой, мукой и перцем, приготовить соус.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ ИЛИ ПЕРГАМЕНТНОЙ БУМАГЕ

800 г рыбного филе, 150 г овощей (морковь, кольраби, лук), лимонный сок или уксус, соль.

Почищенную, подкисленную и подсоленную рыбу разложить порционно вместе с тертыми или мелко нарезанными овощами, завернуть в пергаментную бумагу или алюминиевую фольгу. Положить их на противень таким образом, чтобы не вытекал сок. Тушить в горячей духовке 20 минут, после чего оставить еще на 10 минут, отключив огонь и закрыв духовку.

РЫБНОЕ РАГУ

50 г шпика, 1 луковица, 70 г муки, $^3/_4$ л бульона, 2 ст. ложки горчицы, 1 ч. ложка красного перца, 800 г рыбного филе, щепотка сахара, лимонный сок или уксус, соленый огурец, соль.

Тертый лук и муку поджарить в разогретом шпике, понемногу подливая кипящий бульон, заправить горчицей, красным перцем, сахаром и при желании — лимонным соком. Подкисленное и подсоленное рыбное филе нарезать кубиками, поставить на слабый огонь и довести до готовности в этом соусе. Заправить нарезанным кубиками огурцом.

Гарнир — отварные грибы.

ЛЕТНЕЕ БЛЮДО ИЗ РЫБЫ

500 г рыбного филе, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки свежей мелко нарезанной зелени, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 помидора, 1 стручок красного перца, салат, соль.

Филе нарезать кусочками, подкислить, посолить, положить в кипящее растительное масло, стушить в закрытой посуде. Майонез, кефир, лимонный сок и зелень перемешать. На листья салата положить охлажденные кусочки рыбы, полить подготовленным соусом. Гарнир — нарезанные кружочками яйца и помидоры, колечками — очищенный красный перец.

ЖАРЕНАЯ КАМБАЛА

2—4 камбалы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки молока, жир, лимонный сок или уксус, соль.

Рыбу очистить, обрезать плавники, натереть лимонным соком, а затем солью. Смешать муку и молоко, обмакнуть рыбу, обжарить с обеих сторон в большом количестве жира.

Камбалу можно запанировать, обмакнув последовательно в муке, взбитом яйце и хлебных крошках.

РЫБА КУСОЧКАМИ

4 вымоченных сельди, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры, зерна пряностей, растительное масло.

Филе нарезать кусочками, положить вместе с пряностями в посуду, залить растительным маслом, чтобы полностью покрыть кусочки. Если растительного масла взять меньше, нужно сварить пряности с кружочками лука, водой и уксусом, а затем полить той смесью кусочки сельди.

ПАШТЕТ ИЗ СЕЛЬДИ

С двух подготовленных и очищенных от костей сельдей снять кожу, измельчить их. Мелко нарезать яблоки, огурцы, помидоры и лук.

Смешать эти продукты с горчицей, растительным маслом и майонезом.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

КАШИ

Каша — прекрасное дополнение к любому меню. Для людей, занимающихся физическим трудом, она особенно полезна.

Варят кашу на слабом огне. Когда крупа разбухнет, добавляют соль и жир. Готовая каша должна томиться в печке или духовке. Но можно обойтись и без духовки. В таком случае кастрюлю закрывают крышкой и завертывают в газету, клеенку, одеяло и оставляют на несколько часов.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

1 стакан крупы, $1^1/_2$ ч. ложки масла и столько же соли.

Гречневая каша получится особенно вкусной, если предварительно пожарить крупу без масла на чистой сковороде, на слабом огне. Когда крупа станет золотистой, начнет «потрескивать», надо добавить $^1/_2$ чайной ложки сливочного масла и пожарить еще немного. Пересыпать крупу в чистую кастрюлю, долить крутым кипятком и оставить на слабом огне. Немного посолить и закрыть. Минут через 20, когда крупа вберет всю воду, снять кастрюлю. Завернуть в газеты и еще во что-нибудь теплое, пусть «дойдет». Если любите кашу рассыпчатую, мягкую, не снимайте ее с огня, а помешайте как следует ложкой, добавьте $^1/_2$ стакана кипятка, и пусть еще полчаса поварится.

Бывает, что каша пересохла, пристала к стенкам, ко дну кастрюли, прибавьте еще немного кипятка, помешайте, снимите кастрюлю с плиты и «закутайте» потеплее.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

150 г овсяных хлопьев, 1 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки сахара, соль.

Овсяные хлопья всыпать в холодное молоко, периодически помешивая, довести до кипения. Посолить и варить на слабом огне до готовности. Полить растопленным сливочным маслом, добавить сахар или вареные фрукты.

Блюдо будет более питательным, если в него добавить яичный желток или сливки.

ПШЕННАЯ КАША С ИЗЮМОМ

1 стакан пшена, $1^1/_2$ стакана воды, столько же молока, $^1/_2$ стакана перебранного и вымытого изюма, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка масла, $^1/_4$ ложечки соли.

Эта каша тоже очень вкусна. Пшено не поджаривать, а хорошенько вымыть в 8-10 водах, там же потереть между ладонями, чтобы снять с крупинок горьковатую пленочку. Сначала поварить в небольшом количестве воды, когда пшено разварится, налить молока, добавить изюм, масло, сахар, соль. Плотно прикрыть кастрюлю крышкой — пусть постоит полчаса на слабом огне — и время от времени помешивать, чтобы не подгорела. Пшено сильно разваривается, поэтому выбирать кастрюлю надо побольше, с запасом.

Точно так же можно сварить рисовую кашу, только и воды, и молока взять побольше: рис разваривается еще сильнее, чем пшено.

МАННАЯ КАША

$^3/_4$ стакана молока, $^1/_4$ стакана воды (или одно молоко), 3 ч ложки крупы, $^1/_2$ ч. ложки (или больше) сахара, чуть-чуть соли, 1 ч. ложка масла.

Налить в кастрюлю воду, молоко (можно одно молоко), вскипятить, положить сразу сахар и соль, засыпать тонкой струйкой крупу и варить на небольшом огне, все время помешивая, пока не загустеет. Когда каша сварится, положить в нее сливочное масло.

КАША САГОВАЯ

Вскипятить 5 стаканов воды, опустить туда неполную чайную ложку соли. Всыпать $1^1/_2$ стакана саго и варить на медленном огне до загустения. После этого дать каше упреть с полчаса. Заправить 2 столовыми ложками масла и подавать к столу. Кашу можно варить и на молоке, в этом случае ее берется меньше.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ

1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, $^1/_2$ ч. ложки соли, 2—3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Сварить манную кашу на молоке. В готовую кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность каши разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным сиропом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ

Очистить от кожицы 3—4 яблока средней величины, нарезать их небольшими кусочками, сварить в небольшом количестве воды и еще горячими растереть в жидком пюре. Сварить $^1/_2$ стакана риса с $1^1/_2$ стаканами воды, сахаром по вкусу и кусочком свежего сливочного масла величиной с грецкий орех. Перемешать рис с яблочным пюре, добавить корицы или натертой на мелкой терке лимонной цедры и выложить массу в смазанную маслом форму для торта или на небольшой противень. Взбить в густую пену яичный белок с $^1/_2$ стакана сахарной пудры, высыпать его ровным слоем на рис и выпекать в слабой духовке.

РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

1 стакан риса, 1 кг тыквы, 1 л молока, соль, сахар, масло по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать кусочками, залить молоком и варить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис и посолить. Кастрюлю с тыквой и рисом накрыть крышкой и варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.

КАША ИЗ ТЫКВЫ

400 г тыквы, 2 ст. ложки пшена или манной крупы, 2—3 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Очищенную и нарезанную кубиками тыкву потушить с молоком и маслом до полуготовности, затем добавить промытое пшено или манную крупу, сахар, соль и варить на небольшом огне. Готовую кашу хорошо подержать в духовке.

ГОРОХ СО ШПИКОМ

2 стакана гороха, 1 ч. ложка соли, 100 г шпика, 2 головки репчатого лука.

Горох промыть, залить холодной водой и дать набухнуть, после чего воду слить, налить свежей и варить без соли до получения пюре. В разварившийся горох добавить соль и поджаренный со шпиком лук.

ГОРОХОВЫЕ ЗРАЗЫ

1 стакан гороха, $^1/_2$ стакана манной крупы, 2—3 яйца, 2—3 луковицы, 300—400 г мяса или ливера.

Отварить горох. Протереть его через сито или пропустить через мясорубку. Соединить с манной кашей, добавить сырые яйца, специи и хорошенько размешать. Сделать из получившегося теста лепешки, на каждую положить фарш. Защипнуть, обвалять в сухарях и обжарить. Фарш можно сделать из обычного мяса, но особенно вкусны зразы с фаршем из ливера, провернутого с луком.

ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ЛУКОМ

1 стакан фасоли, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Фасоль промыть и замочить в холодной воде. Через 3—4 часа воду слить, налить свежую и поставить варить до готовности, добавляя воду по мере выкипания. Затем фасоль откинуть на сито или дуршлаг, добавить поджаренный на масле лук, посолить и перемешать.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

1 стакан фасоли, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Сварить фасоль, как указано выше, воду слить, добавить поджаренный на масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и немного потушить.

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

2 стакана фасоли, 40 г белого хлеба, $^1/_4$ стакана молока, 20 г сухих грибов, 1 ст. ложка жира, $^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухарей.

Отваренную фасоль и замоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку, добавить соль, тщательно вымешать, разделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить. Подавать с грибным соусом.

ФАСОЛЬ ПО-АМЕРИКАНСКИ

400 г фасоли, 100 г масла, 50 г лука, 250 г копченой грудинки, 50 г томата-пюре, петрушка.

Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, добавить томат-пюре и копченую свиную грудинку, нарезанную соломкой, и все вместе поджарить. Залить бульоном и варить до мягкости грудинки, после чего смешать с вареной фасолью. Тушить на огне еще в течение 10—15 минут, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать горячим.

МАКАРОНЫ ИЛИ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ

250 г макарон (вермишели или лапши), 1—2 ст. ложки масла и 1-$^1/_2$ ч. ложки соли.

Длинные макароны перед варкой сломать на части, положить в кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на каждые 100 г макарон) и ва-

рить в течение 30 минут (а лапшу и вермишель в течение 15 минут). Сваренные макароны (или вермишель) откинуть на дуршлаг, когда вода стечет, макароны, не давая им остыть, заправить маслом или томатным соусом.

Воду (отвар) после макарон можно использовать для приготовления супа или соуса.

Можно варить макароны (и вермишель), не сливая воду. В этом случае на каждые 100 г макарон взять 1 стакан воды, макароны положить в кипящую подсоленную воду и варить при помешивании 20 минут, затем кастрюлю с макаронами накрыть крышкой и поставить для упревания на мелкий огонь на 15—20 минут, после этого положить в макароны масло или томатный соус, размешать и подавать.

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

250 г макарон, 1—2 ст. ложки масла, 25—30 г сыра и 1-1/2 ч. ложки соли.

В горячие сваренные макароны положить масло и половину натертого сыра и все это хорошо размешать. При подаче макарон на стол посыпать их оставшимся сыром.

ЛАПШЕВНИК

250 г макарон, 1—2 яйца, 1 стакан творога, 1 ст. ложка масла, 1—2 ст. ложки сухарей и сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Сварить макароны или лапшу, добавить сырое яйцо, соль, сахар и размешать. Творог протереть через сито или провернуть через мясорубку, соединить с макаронами, выложить на сковороду, подмазанную маслом, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать 15—20 минут. При подаче можно посыпать сахаром.

ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С МЯСОМ

250 г макарон или лапши, 200 г мяса (мякоти), 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 1/2 ч. ложки соли и 2 ст. ложки сухарей.

Сварить макароны или лапшу. Мясо провернуть через мясорубку, посыпать солью и перцем, положить на разогретую с маслом сковороду и поджарить на слабом огне. Когда мясо будет готово, еще раз пропустить его через мясорубку, добавить 2—3 столовые ложки бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Можно добавить в мясо поджаренный лук.

В сваренные макароны или лапшу положить сырое яйцо, хорошо размешать и ровным слоем выложить половину макарон на сковороду, подмазанную маслом. На этот слой макарон равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его остальными макаронами, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 15—20 минут.

РОЖКИ С ОВОЩАМИ

375 г рожков, 750 г овощей, 2 ст. ложки сливочного маргарина, подсоленная вода, соль, петрушка.

Рожки всыпать в кипящую подсоленную воду, сварить и быстро охладить. Овощи (морковь, сельдерей, кольраби) вымыть, почистить, натереть или нарезать одинаковыми кусочками. Поджарить на маргарине, добавив немного воды, и перемешать с рожками. Посолить и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

МАКАРОНЫ С ПОМИДОРАМИ

375 г макарон, 750 г помидоров, 1 ст. ложка сливочного маргарина, соль, сахар, красный стручковый перец, подсоленная вода.

Макароны поломать на кусочки длиной 4—6 см, всыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, затем быстро охладить. Помидоры нарезать, выпарить в собственном соку, добавить маргарин и вскипятить, заправить солью, сахаром, красным стручковым перцем по вкусу. Макароны уложить на подогретое блюдо или в миску и залить сверху полученным томатным соусом.

ПЫШКИ

1/4 л молока, 1 яйцо, 50 г муки, 200 г макарон, растопленный жир.

Молоко, яйцо и муку взбить. Сваренные и охлажденные макароны разделить с помощью двух вилок, добавить в тесто, тщательно перемешать. Ложкой класть в кипящий жир и варить до готовности.

КЛЕЦКИ ИЗ МАНКИ

1 л молока, 250 г манной крупы, 50 г тертого сыра, 2 яйца, подсоленная вода, соль.

Подсоленное молоко вскипятить, высыпать манную крупу и варить до готовности. Немного охлажденную кашу перемешать со взбитыми яйцами и тертым сыром. Смоченной в воде ложкой отделять от массы клецки и опускать в кипящую воду.

ПЕРЛОВКА С ОВОЩАМИ

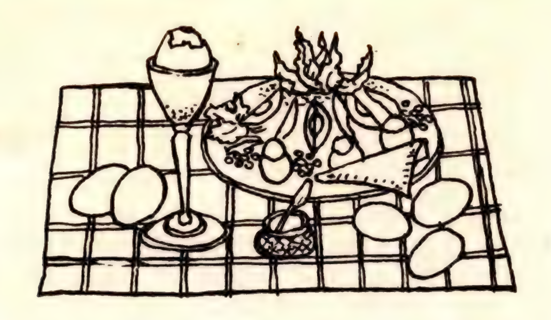
300 г перловой крупы, 1 л воды, 500 г сельдерея, 1 луковица, 2—3 ст. ложки маргарина, 5 ст. ложек томатной пасты, 2 маринованных огурца, соль, красный перец, петрушка.

Перловую крупу варить до полуготовности. Нарезанный сельдерей и лук обжарить на маргарине, добавить в перловую крупу. Положить нарезанные кубиками огурцы, томатную пасту, заправить солью и красным перцем. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

КЛЕЦКИ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

250 г овсяных хлопьев, $^3/_4$ л молока, 2 ст. ложки маргарина, 3 яйца, соль, подсоленная вода.

Овсяные хлопья всыпать в кипящее молоко, добавив маргарин и соль. Готовить, помешивая, до тех пор, пока масса не станет отставать от стенок кастрюли. В охлажденную массу вбить яйцо. Смоченной в горячей воде ложкой отделять от массы кусочки и варить до полной готовности в подсоленной воде. Клецки можно подать с овощами или мясом, а также компотом, предварительно добавив в тесто сахар.



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Наиболее простой способ приготовления яиц — варка их в скорлупе — всмятку, в мешочек, вкрутую.

Перед варкой яйца следует обмыть в теплой воде и, если они подаются на стол в скорлупе, оставшиеся на них пятна оттереть солью.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Вымытые яйца осторожно опустить в кипящую соленую воду и варить в течение 2,5—3 минут. Белок яйца, сваренного всмятку, не твердеет, а только сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким. Подаются яйца горячими, тотчас после варки.

ЯЙЦА В МЕШОЧЕК

Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь закипеть. Поэтому надо варить их на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5 минут, считая с момента погружения яиц в кипяток, яйца надо вынуть и обмыть холодной водой.

ЯЙЦА ВКРУТУЮ

Время варки яиц вкрутую 8—10 минут, считая с момента закипания воды, в которую положены яйца. При более длительной варке белок яйца делается слишком твердым, а желток теряет свою ярко-желтую окраску и труднее усваивается. Сваренные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, иначе их трудно очистить от скорлупы, произойдет потемнение верхнего слоя белка.

ОМЛЕТЫ

Яйца выпустить в миске, прибавить (на каждое яйцо) столовую ложку воды либо молока, посолить, хорошо взбить и вылить на разогретую, смазанную маслом сковороду, поджарить в течение 1—2 минут на плите, затем оставить в горячей духовке минут на 5. Если нет духовки, сковороду с яйцами во время жарения нужно накрыть крышкой или тарелкой. Готовый омлет тотчас подать на той же сковородке или переложить на подогретую тарелку.

Омлет можно приготовить с черным хлебом, грибами, картофелем, зеленым луком, кабачками, помидорами, колбасой, салом, шпиком и пр. Все эти продукты, нарезанные тонкими ломтиками или небольшими кусочками, следует поджарить на масле до готовности, а затем залить взбитыми яйцами и поджарить как обычно.

На 5—6 яиц — 1 ч. ложку масла.

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ

Приготовить яичницу-глазунью и посыпать ее сверху тертым сыром.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ, КАБАЧКАМИ, ТЫКВОЙ, ГРИБАМИ

Зеленый лук мелко нарезать и смешать со взбитыми яйцами, посолить и жарить на сковороде с маслом, как натуральный омлет.

Омлет с мелко нарезанными листьями свежего шпината, с укропом или с зеленой петрушкой приготовляется также, но указанной зелени берется вдвое меньше, чем лука. Таким же способом можно приготовить омлет со свежими кабачками, тыквой и свежими грибами. Овощи и грибы после очистки порезать: овощи — кубиками, а грибы — тонкими ломтиками, посолить и поджарить, а потом смешать со взбитыми яйцами.

На 4 яйца — 50 г зеленого лука и 1 ч. ложку масла, соль по вкусу.

ОМЛЕТ С МУКОЙ

Взбить 5 яиц, развести 5 столовых ложек муки в 400 г молока, соединить с яйцами, посолить по вкусу и размешать до однородной массы.

Жарить на сковороде, на подсолнечном масле, наливать толщиной примерно 0,5 сантиметра. Перед тем, как переворачивать омлет, его нужно разрезать на 4 части (тогда легче перевернуть).

ОМЛЕТ С СЫРОМ

Натереть кусочек твердого сыра, взбить яйца с молоком, как для омлета, всыпать тертый сыр и зажарить.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ

4 помидора, 4 желтка, 40 г тертого сыра, 4 ч. ложки соуса из красного перца, соль, перец.

С помидоров срезать верхушку, удалить сердцевину, посолить и поперчить. Влить в помидоры по одному желтку, посыпать тертым сыром, запечь. Перед подачей на стол полить соусом из красного перца.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОСТАТКИ ПРОДУКТОВ

После того или иного блюда остается часть приготовленных, но неиспользованных продуктов. Они уже не нужны для готового блюда и, к сожалению, идут в мусорное ведро. Однако любой оставшийся продукт можно использовать для нового блюда.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Приготовленное мясо нарезать кубиками и обжарить в жиру. По вкусу добавить мелко нарезанный лук. Это хорошее добавление к супу.

К нарезанному мясу добавить нарезанные огурец и грибы или сваренное вкрутую яйцо. Использовать для приготовления любого соуса.

Мелко нарезанное мясо перемешать с приготовленным рисом и отварным картофелем. Чтобы полученная масса стала более вязкой, добавить яйцо и немного крахмала. Массу хорошо перемешать, приготовить клецки и обжарить их в растопленном жиру.

Нарезанное мясо перемешать с картофелем, макаронами или рисом, овощами, поместить в форму. Добавить сливочное масло и запечь в духовом шкафу.

В мясо добавить немного растопленного сливочного маргарина, томатной пасты, тертых сухарей и яйцо. Хорошо заправить и использовать как начинку для пирожков. Эту же начинку можно употребить иначе: тесто раскатать, нарезать квадратами, на каждый положить приготовленную мясную массу и завернуть. Варить в кипящей подсоленной воде.

Нарезанное мясо перемешать с картофелем, макаронными изделиями, рисом или овощным салатом, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы. Заправить майонезом.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кусочки рыбы перемешать с предварительно замоченным и отжатым белым хлебом или толчеными сухарями, добавить яйцо и пряности. Битки и клецки обвалять в крахмале, обжарить на жиру или сварить в подсоленной воде, затем опустить их в приготовленный соус или суп.

Картофель, рис или макаронные изделия, овощи положить в смазанную жиром форму, добавить рыбу, маргарин, полить смесью молока с яйцом и запекать в горячем духовом шкафу.

В раствор желатина (20 г желатина на $^1/_2$ л жидкости) добавить кусочки рыбы, нарезанный кубиками огурец, сваренные вкрутую яйца, овощи и охладить.

В рыбные продукты добавить картофель, рис, макаронные изделия или яйца и приготовить салат.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Макароны добавить в бульон и заправить свежей зеленью.

Макароны перемешать с овощами или фруктами, выложить в смазанную жиром форму, полить смесью молока с яйцом, посыпать толчеными сухарями, добавить маргарин и запечь в горячем духовом шкафу.

Макароны, спагетти, вермишель обжарить на жиру, сверху полить смесью молока с яйцом и готовить, как обычный омлет.

Предварительно измельченные макаронные изделия перемешать с мясом, колбасой или рыбой, заправить майонезом и зеленью.

КАРТОФЕЛЬ

Мелко нарезанный сваренный картофель добавить в бульон и заправить свежей зеленью.

Нарезанный кубиками картофель разогреть в любом соусе и хорошо потушить. По желанию можно также добавить колбасу или нарезанные кубиками свиное сало и морковь.

Нарезанный очищенный картофель перемешать с нарезанными овощами, мукой, яйцом, заправить пряностями, добавить мясо, рыбу или колбасу. Приготовить клецки, обвалять их в муке или толченых сухарях и обжарить на жиру.

Картофельное пюре обжарить, добавить яйцо, тертые сухари и нарезанную зелень, перемешать. Полученную массу раскатать слоем до 1 см и нарезать одинаковыми кусочками. Обжарить на жиру.

ОВОЩИ

Овощи положить в соус, по вкусу добавить нарезанную кубиками ветчину или колбасу. Подать с картофелем, рисом или макаронными изделиями.

В только что приготовленный омлет положить подогретые овощи и обильно посыпать нарезанной зеленью.

НАПИТКИ

ЧАЙ

Для заварки чая надо брать только свежеприготовленный кипяток. Заваривать чай подогретой кипяченой водой не следует.

Хорошо вымытый чайник сполоснуть перед заваркой кипятком, всыпать чай из расчета 1 чайная ложка на 6 стаканов чая, наполнить чайник на $^{2}/_{3}$ кипятком, накрыть салфеткой и оставить на 5 минут. После этого долить чайник кипятком и разливать.

ЧАЙ С ЯБЛОКОМ

1 стакан яблочной кожуры, 1 л воды.

Яблочную кожуру всыпать в воду и варить 10—15 минут на слабом огне.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ

150 г сушеных яблок нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой и варить около получаса. Отвар процедить, прибавить 1 столовую ложку меда, немного лимонного сока и хорошенько размешать. Подавать горячим.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА

3—4 ст. ложки шиповника, 1 л воды.

Шиповник всыпать в холодную воду, вскипятить и варить 10—15 минут.

ЧАЙ СО ЛЬДОМ

$^{1}/_{2}$ л черного чая, сахар по вкусу, 1—2 ст. ложки льда, 2—3 кусочка лимона.

Сладкий холодный чай влить в посуду со льдом, положить лимон. Пить через соломинку.

КОФЕ

Молотый кофе смешать с цикорием (на 3 части кофе — 1 часть цикория), засыпать в кофейник или кастрюлю (из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды), залить кипятком и поставить на огонь. Как только кофе закипит, тотчас же снять его и дать отстояться, а затем осторожно разлить в стаканы или чашки. Отдельно подать молоко или сливки.

Для утреннего завтрака рекомендуется варить кофе ячменный, желудевый и др., добавляя в него для улучшения аромата натуральный кофе.

ЧЕРНЫЙ КОФЕ

Черный кофе готовится более крепким, чем обычно. Для его приготовления молотый кофе берут из расчета $1^{1}/_{2}$ чайной ложки на стакан холодной воды, доводят до кипения.

Чтобы улучшить вкусовые качества кофе, нужно в напиток добавить маленькую щепотку соли и щепотку какао. Готовить его из свежеподжаренных кофейных зерен, используя свежую, по возможности нехлорированную воду.

КОФЕ «НАОБОРОТ»

$^{1}/_{2}$ л горячего молока, $^{3}/_{8}$ л крепкого черного кофе, сахар по вкусу.

Оба напитка смешать горячими и добавить по вкусу сахар. Подать в стаканах или чашках.

КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ

$^{1}/_{2}$ л крепкого черного кофе, 2 порции сливочного мороженого, взбитые сливки или крем.

Кофе разлить в четыре стакана, в каждый добавить по $^{1}/_{2}$ порции мороженого, сверху положить взбитые сливки или крем. Пить через соломинку.

КОФЕ ПО-ВАРШАВСКИ

В 50 г горячего черного кофе влить горячее молоко так, чтобы был почти полный стакан, и положить сахар.

Вскипятить, слегка взбить вскипяченный кофе, чтобы получилась пена.

КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

В 1 стакан сладкого черного кофе добавить 1 столовую ложку сливок, взбитых с сахарной пудрой.

КОФЕ ПО-ВЕНСКИ

В неполный стакан сладкого горячего кофе положить примерно 40 г сливок, взбитых с 1 чайной ложкой сахара. При взбивании в сливки можно

добавить чуть-чуть ванильного сахара и немного шоколадной крошки.

КАКАО

25—30 г какао, 30—40 г сахара, 1/2 стакана воды, 1 л молока.

Разведенные водой какао и сахар влить, помешивая, в кипящее молоко. Один раз прокипятить. Вместо части молока можно взять соответствующую часть воды.

ШОКОЛАД

60 г шоколадного порошка или 100 г нагретого шоколада, 1 л молока, сахар по вкусу.

Шоколадный порошок развести в небольшом количестве холодной воды, влить в кипящее молоко и один раз вскипятить.

Натертый шоколад опустить в холодное молоко, а затем вскипятить. Сахар добавить по вкусу. Молоко можно заменить соответствующей частью воды.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника содержат около 1% витамина С. Для приготовления витаминного напитка высушенные плоды шиповника хорошо обмыть холодной водой, затем слегка раздробить, чтобы облегчить в дальнейшем растворение витамина С, и заварить крутым кипятком из расчета 1 столовая ложка раздробленных плодов на 1 стакан кипятка. Заваривать следует в эмалированной посуде, так как в металлической происходит разрушение витамина С. После заварки кипятить не более 8—10 минут, чтобы избежать разрушения витамина С.

После кипячения отвар вместе с плодами перелить в стеклянную или фарфоровую посуду, накрыть и поставить на несколько часов (можно на ночь) в теплое место.

Затем процедить через двойной слой марли и отжать в ней плоды. Получается приятный кисловатый напиток, в который для улучшения вкуса можно прибавить сахар. Напиток необходимо использовать в течение того же дня, так как при длительном стоянии витамин С в нем разрушается.

Здоровому взрослому человеку достаточно в сутки 1—2 стакана, а детям — одного стакана напитка.

Но лучше приготовить настой шиповника в термосе. Плоды надо промыть, затем в ступке или ножом измельчить, засыпать в термос, залить крутым кипятком (из расчета 1 столовая ложка плодов на 1 стакан кипятка), плотно закрыть пробкой. Лучше всего это делать с вечера и настаивать плоды в течение 6—8 часов. Утром настой процедить через двойной слой марли. Пить за завтраком вместо чая. В таком напитке содержание витаминов С и Р в несколько раз превышает содержание этих витаминов в настоях, приготовленных в обычной посуде.

ЛИМОННЫЙ НАПИТОК

Снять с лимонов цедру, растереть ее с сахаром (на цедру 1 лимона — 3—4 ст. ложки сахара). Выжать из лимонов сок, прибавить в него воду и сахар (на 1 литр сока — 750 г воды и столько же сахара). Хорошо размешать с растертой цедрой, поставить на огонь и кипятить, пока сахар не растает. Процедить через марлю, разлить в бутылки, закупорить их и кипятить в воде минут 15. Такой напиток долго сохранится свежим.

КВАС ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

На 10—12 бутылок кваса 1 кг ржаного хлеба, 25 г дрожжей, 200 г сахара, 50 г изюма, 20 г мяты (можно сделать квас и без мяты).

Ржаной хлеб подсушить в духовке до коричневого цвета, положить в кастрюлю и залить кипятком. Держать 5—6 часов. Затем настой процедить через марлю в эмалированную кастрюлю, влить в него разведенные кипяченой водой дрожжи и, размешивая, добавить сахар и мяту. Накрыть крышкой и оставить для брожения на 5—6 часов. Когда квас начнет пениться, вторично процедить его, разлить в бутылки, в которые предварительно положить по нескольку изюминок, и закупорить.

Пробки следует вначале размочить в кипятке, чтобы они стали эластичнее, а после закупорки закрепить шпагатом. Бутылки вынести в холодное место и оставить там в лежачем положении. Через 2—3 дня квас готов.

ДРОЖЖЕВОЙ НАПИТОК

На литр воды — 150—200 г дрожжей, 150 г ржаного хлеба, 50 г сахара, 50 г меда, 1 л воды, цедра с 1/2 лимона.

Ржаной хлеб нарезать тонкими кусочками, высушить на противне в духовке. Сухари залить кипятком, дать настояться в течение 4 часов и процедить через сито. Слегка подогреть настой, положить в него дрожжи и лимонную цедру, вымыв предварительно лимон. Поставить в теплое место (около батареи, у плиты) для брожения на 6—8 часов, после этого убрать в холодильник. При подаче к столу в напиток добавлять сахар и мед.

КВАС ФРУКТОВЫЙ

В приготовленный из экстракта квас добавить любое варенье (на 5 л кваса — 500 г варенья), поставить на 2—4 часа, процедить.

КВАС ИЗ СВЕКЛЫ

1 кг красной свеклы, 20 г сахара, 2 л кипяченой воды, корка ржаного хлеба, соль.

Свеклу тщательно вымыть, очистить от кожицы, сполоснуть и нарезать тонкими ломтиками или натереть на грубой терке. Приготовленную свеклу уложить в чистую стеклянную посуду, посыпать сахаром и солью, залить кипяченой холодной водой, добавить хлебную корку. Прикрыть марлей или салфеткой и оставить в теплом помещении примерно на 5 суток. По истечении этого времени сок процедить сквозь марлю и слить в чистые выпаренные бутылки. Этот сок служит для приготовления напитков и борщей.

НАПИТОК ИЗ СВЕКЛОВИЧНОГО КВАСА

1 л кваса из свеклы (см. Квас из свеклы), 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, 1 ч. ложка концентрата шиповника, соль и сахар по вкусу.

Свекловичный квас перемешать с зеленью (укроп, петрушка, зеленый лук, сердечник) и с растворенным в теплой воде концентратом шиповника, заправить по вкусу солью и сахаром. Подавать в небольших стаканчиках, вкладывая в каждый кусочек пищевого льда.

НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ И МОЛОКА

1/2 л кваса из свеклы (см. Квас из свеклы), 1/2 л свежей простокваши, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

Свекловичный квас соединить с простоквашей, перемешать, добавить зеленый лук, заправить солью по вкусу. Процедить. Подавать после охлаждения.

ВОДИЦА

Очень старинный рецепт, дошедший от наших прабабушек.

Разные ягоды — клюкву, малину, черную смородину, чернику и т.д. — перебрать, освободить от веточек, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить до тех пор, пока не разварятся. Затем процедить сквозь мелкое сито или марлю, отжать, отвар смешать с сахарным сиропом и добавить чуть-чуть ванилин. Охладить.

На 4 стакана ягод: 12 стаканов воды, ванилин — по вкусу. Для сахарного сиропа: 4 стакана воды и стакан сахарного песка.

СБИТЕНЬ

Тоже очень старинный рецепт. Даже при Петре I его оценили, как тонизирующее средство. Попробуйте приготовить сбитень сами.

В одном литре воды 10—15 минут кипятить 150 г меда, столько же сахара и по 15 г гвоздики, корицы, имбиря, кардамона и лаврового листа.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

10 крупных ягод клубники (или 1/4 стакана варенья, например, клубничного, вишневого) растереть с 1 столовой ложкой сахара. В смесь влить, быстро размешивая, 1/2 литра холодного молока и в закупоренном сосуде встряхивать минуту-другую.

В стаканы с коктейлем можно положить по несколько мелких ягод. Молочный коктейль можно готовить и из простокваши, кефира, пахты, сыворотки, сливок.

КОКТЕЙЛЬ С ШОКОЛАДОМ

4 столовых ложки натертого шоколада перемешать с небольшим количеством молока комнатной температуры, залить 2 стаканами горячего молока, подслащенного 3 столовыми ложками сахара, поставить на огонь и подогреть, не давая смеси закипеть. Когда коктейль остынет, положить в него плоды клубничного варенья или клубничное повидло. На стол подавать холодным.

КОКТЕЙЛЬ СМЕТАННЫЙ

2 стакана сметаны смешать с 1/2 л очень крепкого чая, 4 столовыми ложками меда и в полученную смесь добавить по вкусу лимонный сок. На стол подавать холодным.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Необходимо, чтобы стол всегда был тщательно, со вкусом накрыт.

Скатерть для обеденного стола

Принимая во внимание, что цвет скатерти в наши дни не столь традиционен,— скатерть белого цвета не обязательна даже для особо торжественных случаев. Ее можно заменить скатертью нежных тонов. Скатерть иногда покрывают полиэтиленом — это поможет дольше сохранить ее чистой и не так часто стирать. А если за столом едят маленькие дети, полиэтиленовое покрывало просто необходимо. Чтобы предохранить поверхность стола от порчи, уменьшить шум от ставящейся на стол посуды, нужно класть скатерть на фризу или какое-либо другое предохраняющее покрытие. Стол выглядит нарядней, если края скатерти свисают.

Посуда

В каждом доме есть, безусловно, столовая посуда, а также кофейный или чайный сервиз. (Всегда немного неприятно одалживать посуду у соседей.) Можно отлично комбинировать, имея под рукой кофейный и столовый сервизы, хорошо подходящие один к другому по расцветке. Глубокие тарелки ставят на край стола, маленькие — на расстоянии 1,5—2 см от края стола, мисочки с салатом или компотом (готовые порции) с правой стороны, подальше от края стола. Однако когда на стол ставят рюмки, мисочки с салатом или компотом ставят слева, а рюмки или стаканы — справа. Если подают кофе, то тарелку для пирожных ставят так, чтобы ее край был наравне с краем стола или отстоял от него на ширину пальца. Справа, но дальше от края стола, ставят чашку для кофе. Кофейник или чайник ставят, как правило, на небольшой вспомогательный столик, чтобы он не мешал гостям.

Столовые приборы

Ножи кладут справа от основной тарелки лезвием к ней, вилки — слева, зубцами вверх. Вилку кладут справа от тарелки в том случае, если подаваемое блюдо едят, не пользуясь ножом. Суповую ложку кладут рядом с ножом. Ложку для компота — за тарелкой, параллельно краю стола, ручкой вправо. К рыбным блюдам кладут две вилки. Нож для фруктов, если там не лежит ложка для компота, можно положить за тарелкой, параллельно краю стола. Приборы располагают в соответствии с очередностью подачи блюд. К блюду, которое подается первым, приборы — самые крайние, т.е. находятся дальше всего от тарелки. Справа от тарелки для пирожных кладут вилку для пирожных, правее ставят чашку для кофе или чая, на блюдечке справа от чашки находится соответствующая ложка.

Салфетки

Салфетки кладут справа от тарелки. Вдвое или вчетверо сложенную салфетку кладут на глубокую тарелку. Если стол накрывают для торжества, салфетку кладут на находящуюся слева хлебную тарелку. Под салфетку положить булочку или кусочек хлеба, чтобы они были у гостя сразу же под рукой. Сейчас за кофейным или чайным столом часто пользуются бумажными салфетками. Бумажные салфетки можно подложить под тарелку с пирожными или вставить в специально предназначенный для этого стакан.

Украшение стола

Лучшим украшением стола являются цветы. Выполняя декоративную функцию, они создают настроение. Ставят цветы в соответствующей вазе в удобном месте, необязательно посередине стола. Если за столом есть место, можно по левую сторону от каждого прибора поставить маленькую вазочку с несколькими маленькими цветочками. Вазу с цветами нужно ставить так, чтобы цветы не заслоняли собой ни блюда, ни людей, сидящих напротив. Красиво украшать стол рассыпными цветами, но они вянут еще до конца торжества.

Украшение стола, естественно, зависит от времени года и возможностей. Новогодний стол хорошо украшать ветками ели или сосны. Их можно расставить в низких вазах, развесив на ветках конфеты.

Важно, чтобы декоративное украшение стола полностью гармонировало с посудой, скатертью, приборами и т.д.

Холодный стол

Холодный стол имеет массу преимуществ: можно значительно расширить круг гостей, освобождается много места для танцев и т.д. Гости, которые немного запоздали, свободно находят угощение. На таком столе можно без труда отыскать любимое блюдо и, не мешая никому, взять его.

Для холодного стола используют, как правило, большой стол (пойдет также и письменный стол), который придвигают вплотную к стене. Иногда ставят в разных местах комнаты неболь-

шие столики, к которым можно без труда подойти. Обычно на безупречно чистую скатерть ставят вазу с цветами. На один край стола или рядом на отдельный столик ставят тарелки, чашки, фужеры, рюмки, кладут вилки и ложки, бумажные салфетки. Ножом, как правило, за холодным столом не пользуются, все блюда едят ложкой или вилкой. Бутерброды, нарезанное кусочками холодное мясо, всевозможные салаты, компоты, сладкие блюда, пироги, булочки, торты составляют основу холодного стола. Кофейник или чайник с горячим напитком ставят под сохраняющий тепло колпак.

Не забудьте поставить на стол фруктовый сок и минеральную воду. Стол не перегружают, блюда не переполняют. По мере необходимости запасы на столе пополняют. Пустые блюда и остальную грязную посуду уносят, чтобы стол выглядел красивым и убранным весь вечер.

За столом

За овальным или круглым столом места возле хозяйки и хозяина как по правую, так и по левую руку от них считаются почетными. За прямоугольным столом это места в центре длинных его сторон. Если за столом собираются более четырех человек, нужно позаботиться о том, чтобы рассадить гостей как можно удобнее, чтобы каждый был доволен своим соседством. На семейных вечерах, где мало приглашенных, хозяйка легким движением руки указывает каждому гостю предназначенное для него место.

Правила сервировки стола основаны на требованиях гигиены. Прежде всего, вся столовая посуда, как и руки накрывающего на стол, должны быть безупречно чистыми. Блюда и тарелки берут снизу и поддерживают их большими пальцами за край. Пальцы не должны касаться пищи. Вилку, нож, ложку держит за ручку и тот, кто подает их, и тот, кто берет. Стаканы и рюмки берут снизу. Через левую руку, на которой держат поднос, перекиньте сложенную вдвое чистую салфетку. Все приступают к еде только тогда, когда обслужат последнего сидящего за столом гостя. Салфетку берут с тарелки, когда начинают подавать на стол. Ее кладут, сложив вдвое, на колени. За столом предпочтительна легкая и остроумная беседа, но вестись она должна так, чтобы не мешать еде. Для более оживленного разговора могут быть использованы перерывы между едой. Суп наливают в тарелки за сервировочным столом. Наполняют только углубление тарелки. Подносят гостю тарелку и правой рукой ставят на тарелку для жаркого. Жаркое, рыбу, овощи и закуски, печенье, пирожные, конфеты и пр. подают слева, чтобы было удобнее правой рукой брать пищу с блюда. Кушанья кладут на тарелку вилками и ложками, находящимися на блюде, не касаясь ими своей тарелки и не забывая положить их обратно на блюдо. Кушанья берут с блюда или из миски подряд, начиная с края. Выбирать разрешается только при подаче жаркого из птицы.

Ложку держат между большим и указательным пальцами, причем ее ручка слегка упирается в средний палец. Наполняют ее настолько, чтобы ее можно было донести до рта, не пролив ни капли. Вилку держат в левой, а нож в правой руке. Когда едят одной вилкой, ее держат в правой руке. Ручка ножа или вилки находится в ладонях. Кончиком указательного пальца можно упираться в стык ручки и острия, но не ниже. Так же держат вилку выпуклостью кверху. Нож и вилку держат над тарелкой под небольшим углом. Нож используют для нарезания и как вспомогательный инструмент для накладывания пищи на вилку. Когда едят ножом и вилкой, их держат все время в руках, даже в тот момент, когда едят только вилкой.

Жаркое едят при помощи ножа и вилки. Исключение составляют только мясные блюда из фарша и рубленого мяса (котлеты, рулет, гуляш, бефстроганов и т.д.). Едят их держа вилку в правой руке. Большой кусок мяса нарезают не сразу, потому что так оно скорей остынет.

Жаркое из птицы едят так же, как и другое мясо. Только кости мелкой птицы разрешается брать рукой. Более правильным считается даже самую мелкую птицу есть при помощи ножа и вилки.

Если едят рыбу, обычно пользуются ножом. Для рыбных блюд существуют специальные рыбные нож и вилка. Если их нет, используют две вилки: той, что в левой руке, едят, а той, что в правой,— помогают расчленять рыбу. Картофель и овощи, как и прочую мягкую пищу, не режут ножом, а расчленяют на кусочки вилкой, которую держат в левой руке.

Свежие фрукты подают с фруктовым прибором на десертной тарелке.

Торты, пироги подают на стол нарезанными. Куски кладут на тарелку лопаточкой, щипцами или большой вилкой. Пирожные едят специальной вилкой или чайной ложкой. Твердые пирожные, которые легко крошатся, можно брать в руку.

Бокал держат за ножку большим, указательным и средним пальцами, причем безымянный и мизинец упираются в основание бокала. На торжественных встречах произносят соответствующие застольные речи. Хорошо продуманная, остроумная и короткая речь всегда оживляет общество. Ее непременное условие — краткость и ясность. Застольная речь заканчивается тостом либо в честь торжественного события, либо за здоровье хозяев, гостей и т.д.

Курить за столом разрешается только в том случае, когда все гости уже закончили есть. Хозяин должен сам побеспокоиться о том, чтобы на столе были сигареты, пепельницы. Если на столе вы не обнаружили сигареты и пепельницу, это говорит о том, что в этом доме не курят. Никогда не используйте в качестве пепельницы тарелку или розетку.

АЗБУКА КУХНИ

Рыба, которую вы чистите, не выскользнет из рук, если посыпать ее поваренной солью.

Запах рыбы проходит, если перед тем, как вымыть посуду, вы потрете ее сухой горчицей.

Посуду (сковородку, мясорубку и прочую металлическую утварь), которая использовалась для приготовления рыбных блюд, промойте холодной водой с солью и прополощите горячей водой.

Посуду, в которой было тесто, сырые яйца, молоко, рыбные кушанья, селедка, варенье моют вначале холодной, а затем уже горячей водой.

Алюминиевые кастрюли будут чистыми и блестящими, если в воду для мытья добавить несколько капель нашатырного спирта.

Если фарфоровую посуду вымыть теплой водой с небольшим количеством нашатырного спирта, все пятна исчезнут. Вода не должна быть очень горячей, иначе можно испортить рисунок.

Устойчивые пятна на ножах и вилках чистятся лимонным соком, после чего протираются мягкой шерстяной тряпочкой.

Нельзя оставлять ножи на горячей плите, так как от этого они тупятся.

Кухонный нож после резки некоторых продуктов сохраняет неприятный запах и после мытья. Но его можно устранить, протерев нож сухой тряпочкой с поваренной солью.

Если руки пахнут чесноком, протрите их кофейной гущей. Овощные пятна с рук удаляют так: вначале протирают пемзой, а потом лимонным соком или уксусом.

Кастрюлю, в которой подгорело молоко, легко отмыть, если налить в нее холодной воды, добавить 1—2 столовых ложки питьевой соды и кипятить 2—3 минуты.

Чтобы ликвидировать затхлый запах в молочном бидоне, насыпьте на дно питьевой соды, залейте ее горячей водой и несколько минут поболтайте смесь. После этого сразу же вылейте.

Чтобы устранить коричневые пятна, появляющиеся на посуде, которую вы ставите в духовку, нужно вычистить ее влажной солью, вымыть водой и снова чистить, пока пятна не исчезнут.

Положите в термос две ложки риса, залейте теплой водой, закройте и несколько раз хорошенько встряхните. После этого промойте термос горячей водой, и он станет чистым, улетучится неприятный затхлый запах.

Эмалированная посуда, стеклянные вазы и кувшины для воды легко очищаются от осадка, если в них подержать раствор из соли, уксуса и воды.

Эмалированные чайники, кофейники и кастрюли от долгого употребления темнеют изнутри. Их можно отмыть, заполнив горячей содовой водой (чайная ложка соды на стакан воды) и дав постоять несколько часов. После этого потрите изнутри солью и прополощите холодной водой.

Полированную поверхность посуды следует мыть мягкой тряпкой или губкой в теплой мыльной воде.

Блеск полированной поверхности сохраняется при периодической чистке предварительно хорошо высушенной посуды сухим зубным порошком с последующей протиркой мягкой тряпкой.

Если посуда запущена, т.е. на поверхности появились жиры и грязь, их надо сначала удалить. Приготовьте состав из 50 г зубного порошка и 20—25 г нашатырного спирта. Протрите мягкой тряпкой, смоченной в этом составе,— поверхность становится мутной. Помутнение полированной поверхности посуды удаляется чистой мягкой суконной тряпкой с нанесением на нее слоя пасты ГОИ, в продаже называется «Паста для правки бритв».

Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

Подсолнечное масло в закупоренной бутылке в комнатных условиях можно сохранить не больше двух месяцев. Начатую бутылку надо использовать в течение месяца, иначе масло прогоркнет.

Томат в открытой банке не заплесневеет, если сверху посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.

Сыр долго сохранит свою свежесть, если поместить его в закрытом сосуде, добавив туда несколько кусочков сахара.

Засохший сыр положите на два дня в кислое молоко, и он снова станет свежим.

Хотите сохранить брынзу подольше — заверните ее в тряпку, посыпанную сверху солью.

Чтобы брынза приобрела особо приятный вкус, вымачивайте ее в холодной воде день-два.

Увядшую зелень можно освежить, если ее положить на час в холодную воду, к которой прибавлена столовая ложка уксуса.

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их на три четверти в воде, хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно.

Чтобы сохранить соль сухой при повышенной влажности воздуха в помещении, прибавьте к ней 8—10 процентов картофельной муки (три столовые ложки на килограмм соли). Небольшое количество крахмала не изменит ни цвета, ни вкуса соли.

Если в банку, где хранится соль, положить несколько зернышек риса, соль никогда не отсыреет, в ней не смогут образоваться комья.

Нельзя замачивать в горячей воде горох, фасоль и другие бобовые, потому что входящий в состав белок сворачивается и они делаются твердыми.

Чтобы удалить из кочана мелких вредителей, подержите его в соленой воде. Так же можно поступить со свежими грибами и свежей малиной.

Если ветчина немного засохла, «заветрилась», положите ее на полчаса в тарелку с холодным молоком.

Некоторые сорта копченой колбасы довольно трудно очищать от кожицы. Но если вы положите колбасу на полминуты в холодную воду, тогда очистить ее не составит никакого труда.

Для вымачивания 1 кг сельди залейте ее примерно 2—3 л холодной (не выше 12°) воды и меняйте воду каждые 3—4 часа. Вымачивать селедку приходится от часа до двух дней, в зависимости от степени ее солености и жесткости.

Чтобы сельди крепкого посола стали сочнее, закончив вымачивание, разделайте их и залейте молоком на 3—4 часа. Среднесоленую сельдь можно залить молоком, не вымачивая перед этим. На 1 кг филе расходуется примерно стакан молока.

Чтобы очищенные яблоки для компота, варенья не почернели, опустите их в холодную воду, в которой растворено немного соли.

Яблоки, используемые в компот или для пирога, очищаются от кожицы легко, если положить их на 2 минуты в горячую воду.

Из лимона можно выжать больше сока, если предварительно окунуть его на несколько минут в горячую воду.

Апельсины и лимоны долго остаются свежими, если их смазать растительным маслом, положить в полиэтиленовый мешочек или закрытую посуду и хранить в прохладном месте.

Лимон хорошо сохраняется не только в холодильнике. Можно завернуть лимон в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок. В таком виде он сохранится в течение нескольких месяцев.

Сушеные грибы хорошо сохраняются в течение 2—3 лет в сухом проветриваемом помещении. Если сухие грибы при хранении выкрошились, не выбрасывайте крошки. Истолките их в порошок и храните в хорошо закупоренной стеклянной банке в сухом, прохладном месте. Из этого порошка можно готовить грибной бульон и соусы.

Если сушеные грибы подержать несколько часов в молоке, в которое добавлена соль, они станут как свежие.

Не разогревайте засахарившийся мед. Под действием высокой температуры мед теряет многие свои ценные свойства. При правильном хранении мед не портится и не утрачивает своих свойств в течение десятков лет. Нельзя держать его в сыром помещении, иначе он быстро закиснет, и рядом с продуктами, издающими резкий запах. Для хранения рекомендуются стеклянные банки.

Хлебные дрожжи можно сделать годными в течение более продолжительного времени, если зарыть их в муку или мелкую соль.

Одна щепотка соли поможет быстро сбить белки. А если смешать сбитые белки с ванильным сахаром и сливками, получится вкусный ванильный крем.

Яйца, лежавшие в холодильнике, лопаются при варке. Чтобы этого не допустить, надо добавить в воду столовую ложку соли. Скорлупа лопнет, но белок и желток не вытекут.

Грецкие орехи для тортов и пирожков рекомендуется до употребления слегка прокалить в духовке, отчего они приобретают приятный привкус лесного ореха.

Ядро грецкого ореха можно освободить от скорлупы, не прибегая к помощи молотка. Положите орехи в эмалированную кастрюлю, залейте крутым кипятком, закройте крышкой и оставьте минут на 15—20. Затем воду слейте. Теперь орех расщепляется кончиком ножа и ядро целиком извлекается из скорлупы.

При длительном хранении муки, риса в них нередко заводится жучок. Чтобы избежать этого в каждый пакет или в каждую банку, где хранятся продукты, нужно положить по 5—6 долек чеснока, предварительно очистив их. Следите, чтобы каждая долька была совершенно здоровой, иначе чеснок загниет. Ни мука, ни рис запаха чеснока при хранении не приобретают.

Если пена в бульоне по недосмотру опустилась на дно, нужно влить в бульон стакан холодной воды, пена поднимется на поверхность и ее можно будет удалить. Вполне прозрачным после этого бульон все же не станет.

Специи (лавровый лист, перец, гвоздику) и соль кладут в суп незадолго до окончания варки.

Нельзя класть лавровый лист в куриный бульон, при этом теряется аромат бульона.

Чтобы суп с домашней лапшой не получился мутным, опустите лапшу на минуту в горячую воду и откиньте на сито, а затем уже положите в бульон и варите до готовности.

Прежде чем засыпать крупу в суп, ее нужно подготовить. Рис, пшено, ячменную крупу хорошо промыть, залить кипятком, через 5—6 минут воду слить, обдать крупу холодной водой, а потом уже класть в бульон.

Перловую крупу промыть несколько раз в теплой воде, положить в небольшую кастрюлю, залить стакан кипятка, накрыть крышкой, поставить в другую большую кастрюлю с горячей водой. Поставьте ее на 30 минут на огонь. После этого крупу можно сыпать в бульон. Точно так же приготавливают крупу и для каш.

При приготовлении супов сушеную зелень следует варить, так как аромат ее проявляется только после 1 часа варки, а свежую класть, когда блюдо готово и кастрюлю пора снимать с огня.

Если добавить в сметану немного молока, она не свернется в супе, соусе или подливке.

Супы, соусы, овощи приобретают тонкий вкус, если перед подачей положить в них немного сливочного масла.

Сливочное масло при жарении теряет свои питательные качества. Жарить можно на подсолнечном масле или маргарине. Более целесообразно употреблять сливочное масло в качестве заправки уже приготовленных блюд и для бутербродов.

После трехчасового хранения щей или картофельного супа в них остается только половина того количества витамина С, которое было в момент окончания варки. Поэтому не стоит варить суп на два дня. Лучше приготовить бульон, на котором заваривать свежий суп.

Витамин С гораздо лучше сохраняется в густых супах (мучнистых, крупяных, картофельных), чем в борщах и щах. Крахмал, который содержится в картофеле и крупах, предохраняет витамин С от разрушения.

Когда варите кислые щи, сначала кладите кар-

тофель, а уж потом квашеную капусту, потому что картофель плохо разваривается в кислой воде.

При варке овощей многие полезные вещества переходят в воду (в отвар), в том числе почти все витамины группы В. Отвар не выливайте, а используйте для приготовления супа.

Старый картофель можно быстро очистить, если его положить на 15—20 минут в холодную подсоленную воду.

Картофель мучнистых сортов часто легко разваривается так, что его трудно сварить целым в кожуре, а тем более без нее, даже в крепко соленой воде. При варке такого картофеля, когда хотят его использовать для винегретов, салатов и т.п., следует добавить в воду огуречного или капустного рассола или прибавить немного уксуса; чтобы крахмал разбух равномерно, надо варить картофель на умеренном огне.

Перед тем как жарить картофель во фритюре, досушите его полотенцем, тогда получится сухая, хрустящая корочка.

Лук лучше подрумянится, если добавить в масло немного сахара.

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорел и приобрел красивый цвет, надо сначала обвалять его в муке, а потом жарить.

Чтобы прошла с лука горечь, надо нарезать его колечками и ошпарить кипятком.

Чеснок — очень сильная приправа, которую следует добавлять в конце приготовления блюда в виде «чесночной соли» (растереть с солью) в количестве 0,5—3 г в супы и 2—10 г в блюда.

Жареная картошка хорошо подрумянится, если ее предварительно слегка посыпать мукой.

Капусту тушите с уксусом, тогда она не будет слишком мягкой. Цветную капусту лучше тушите в молоке.

Жир при жарении меньше разбрызгивается, если на сковороду посыпать немного соли.

В отличие от других овощей свеклу в соленой воде не варят, она становится менее вкусной и теряет цвет. По этой причине не следует отрезать у свеклы корень до конца.

Известно, что свекла варится очень долго 3—3,5 часа. Но не все знают, что время варки можно сократить. Положить свеклу в кастрюлю, залить холодной водой и, как только вода закипит, засечь время. Свекла должна кипеть только час. Затем надо снять ее с огня и поставить на десять минут под струю холодной воды. После этого свекла будет готова.

Кислота замедляет варку овощей. Поэтому уксус, лимонную кислоту, томат-пасту и свежие помидоры добавляют, когда овощи почти готовы.

Мясной суп солят за 30 минут до окончания варки, рыбный — в начале варки.

Около 70 процентов витаминов теряется, когда варят овощи в соленой воде. Поэтому лучше солить их уже перед самым окончанием варки.

В очищенный картофель соль сыплют в начале варки. А горох и фасоль нужно солить после того, как они будут совершенно мягкими. Иначе и то и другое не разварится.

Мясо, рыбу, овощи солят перед тем, как начинают жарить на сковороде, а жареный картофель — когда он готов.

Если сырое мясо посолить, то через некоторое время оно начнет выделять сок. Это ухудшает его качество, мясо станет сухим и жестким. Поэтому подсаливайте его непосредственно перед тем, как класть на сковороду.

Чтобы получить крепкий бульон из мяса или птицы, вымытое мясо заливают холодной водой и ставят варить. Делается это для того, чтобы все питательные вещества из мяса остались в бульоне. Чтобы сварить вкусное мясо, следует опустить его в кипящую воду — питательные вещества остаются в мясе.

Когда жарят мясо в духовке, следует поливать его только горячей водой или бульоном, от холодной воды оно становится жестким.

Говяжье жаркое приобретает пряный вкус, если мясо за несколько часов до готовки смазать горчицей и так тушить.

Отбивные котлеты и шницели получаются более мягкими, если за 1—2 часа до жарения их намазать смесью уксуса и растительного масла.

Бывает, начав готовить котлеты, хозяйка обнаруживает, что в доме нет яиц. Как быть? Оказывается, заменить их может картофельный крахмал. На 250 г мясного фарша его потребуется половина столовой ложки. Котлеты отлично прожарятся, подрумянятся и будут вкусны не меньше, чем приготовленные с яйцом.

С печени легко снять пленку, если опустить ее на минуту в горячую воду.

Печенка становится очень вкусной, если перед жарением подержать ее 2—3 часа в молоке. Печенку жарят несоленой, иначе она будет твердой.

Не рекомендуется отваривать леща, угря, сазана, навагу, карпа: бульон из них получается горьковатый.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее отваренной в воде, так как в ней сохраняется гораздо больше питательных веществ.

Рыба не будет пахнуть тиной, если ее вымыть в крепком холодном растворе соли и за час до варки положить в воду с уксусом (2 столовые ложки уксуса на 1 литр воды).

Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать 5—10 минут в молоке, затем вывалять в муке и жарить в кипящем растительном масле.

Жарить рыбу лучше на растительном масле.

Чтобы при жарении рыба не разваливалась на куски, рекомендуется посолить ее за 10—15 минут до жарения.

Блюда из морской рыбы хороши с соусом. Для жирной рыбы (палтус, камбала, зубатка) рекомендуются кисловатые соусы (томатный, луковый, белый). Соусы к такой рыбе, как хек, треска, скумбрия и ставрида, должны содержать сметану, масло, яйцо. Можно использовать майонез.

Куски крупной морской рыбы перед приготовлением опустите на несколько часов в разведеный уксус — это снимет специфический запах.

При жарке рыбы смешивайте сливочное масло с растительным маслом или со свиным жиром, рыба лучше подрумянивается и меньше подгорает.

Разрезанную на куски рыбу лучше жарить неоттаявшей: она получается более сочной, вкусной.

Мороженное филе кальмаров лучше оттаивать в слегка подсоленной холодной воде. Верхний темный слой кожи снимайте ножом. Можно сделать и так: окунуть филе в горячую воду, затем соскоблить ножом темный слой. Потом тщательно промойте холодной водой и отбейте с двух

сторон — иначе мясо кальмара будет жестким.

Чем дольше варят или жарят кальмаров, тем более жесткими они становятся. Обычно они готовы уже через 3—4 минуты. Кальмары с различными приправами или под соусом готовят 10—15 минут, никак не дольше.

Отваривают кальмаров целиком или большими кусками, опуская в кипящую соленую воду, добавляя много свежего и соленого укропа и петрушку.

Не переваривайте рыбу — она становится жесткой, невкусной.

Не всем нравится запах сырой рыбы. Для того, чтобы ослабить его, нужно:

1. Подержать рыбу 2—3 часа в тряпочке, смоченной в уксусе.

2. Перед жарением рыбы добавить в тертые сухари или муку немного тертого сыра.

3. При варке рыбы обернуть крышку кастрюли тряпочкой, замоченной в уксусе, а в рыбу добавить лавровый лист.

Мороженую рыбу не следует долго хранить в домашнем холодильнике. Даже в морозильной камере не держите ее дольше 5—7 дней, поскольку там температура недостаточно низкая.

Если нужно использовать бульон для соуса или заливного, не солите его. А вообще солить мясной бульон полагается за полчаса до окончания варки, рыбный — в начале варки, грибной — в конце варки.

Разводить муку для соуса или блинов надо в соленой воде, тогда не будет комочков.

Перед тем, как печь яблоки, наколите их в нескольких местах, а на сковородку подлейте воды.

Компот из кислых фруктов требует много сахара. Добавьте щепотку соли, и кислота будет чувствоваться меньше.

Если компот варят из сухофруктов, сахар и фрукты кладут одновременно.

Вареную, нарезанную свеклу для винегрета, прежде чем соединить с другими овощами, следует смазать растительным маслом, тогда винегрет получится более красивым.

Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, кисель надо посыпать тонким слоем сахарного песка.

Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после приготовления, позволят сохранить в нем больше витамина С.

Сушеные грибы, если вы хотите их поджарить, после отмачивания лишний раз отваривать не следует, лучше хорошо поджарить, положив их в раскаленную с жиром сковороду.

Рыжики перед жарением «запрещается» даже мыть. Их нужно срезать и положить в лукошко так, чтобы на них не было ни одной «соринки».

Наиболее крепкие и равномерно уваренные грибы получаются при опускании их в кипящую воду, а не холодную.

Нельзя, чтобы кофе кипел: исчезнет вкус и аромат. Если вы все же не доглядели, немедленно снимите кофейник с огня и влейте в него несколько капель холодной воды.

Щепотка соли, прибавленная в кофе перед концом варки, прибавляет напитку особый вкус и аромат.

Кусок сахара, брошенный в чайник до того, как туда нальют кипяток, сделает чай более ароматным и крепким.

Чай не имеет себе равных в растительном мире по содержанию витамина Р. Лимон же богат витамином С. А как известно, витамин Р наиболее полно проявляет свою активность только в присутствии витамина С. Поэтому чай с лимоном быстрее восстанавливает силы, лучше утоляет жажду. В жару лучше утолять жажду небольшими порциями чая, нежели квасом, газированной водой.

Снизить количество кофеина в чае (это важно для страдающих гипертонической болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями) можно, промыв сухой чай в теплой воде, большая часть кофеина растворится в ней, действие кофеина можно смягчить, добавив в чай молоко.

Чтобы дольше сохранить хлебный квас, надо сразу же разлить его в бутылки, добавить половину чайной ложки сахара и плотно закрыть резиновой пробкой. «Упакованный» квас и без холодильника полторы — две недели не теряет вкуса.

Стакан фруктового или томатного сока, выпитый маленькими глотками утром натощак, хорошо действует на пищеварение. Полезно и взрослым и детям.

Молоко сохраняется гораздо дольше, если его кипятить с сахаром (одна столовая ложка сахара на литр молока).

ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Правильное хранение пищевых запасов в домашних условиях очень важно, так как позволяет готовить вкусные, здоровые блюда из продуктов, не потерявших своей свежести и питательной ценности.

Каждый продукт надо помещать на соответствующие полки холодильника и хранить определенное время. Так испаритель, как правило, служит главным образом для мороженых овощей и фруктов надежным местом хранения в течение месяца.

На первой полке сверху следует держать сырое мясо и рыбу не более 2—4 дней, мясо лучше обернуть пергаментной бумагой или полиэтиленовой пленкой. На второй и третьей полках — вареное мясо и рыбу, колбасы, масло, сыр, копчености. Срок хранения этих продуктов — до 3 дней.

На нижней полке свежие фрукты, ягоды, зелень хорошо сохраняются 3—7 дней.

Колбасы и сыр также следует обернуть пергаментом. Зелень надо очистить от мусора, вымыть и дать воде стечь. Перед тем, как положить в холодильник свежую рыбу или птицу, их необходимо выпотрошить, обмыть и насухо вытереть.

Если вы купили мороженое мясо, не готовьте его в тот же день. Положите весь кусок, не разрезая (так меньше вытечет сока), в эмалированную кастрюлю или тазик. Как только мясо оттает, поставьте его в той же посуде в холодильник (но не в морозилку). На холоде мышечные волокна оттаявшего мяса впитают выделевшийся при размораживании сок.

Размораживать мясо в воде не рекомендуется, так как в ней ценный сок растворяется.

Рыба в отличие от мяса не обладает способностью поглощать выделевшийся во время раз-

мораживания сок. Ее можно класть в холодную (из-под крана) воду, а чтобы все-таки уменьшить потери пищевых веществ, воду надо подсолить из расчета 1 чайная ложка соли на литр. Таким способом размораживают тушки и филе. С оттаявшей рыбой обращайтесь осторожно: не сгибайте ее сильно, не сдавливайте. Все это увеличивает выделение сока и делает рыбу сухой и волокнистой.

Свежемороженные овощи (зеленый горошек, набор овощей для борща и другие) опускайте, не размораживая, в кипящую воду. Этим вы сохраните вкусовые и питательные качества овощей.

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Бланширование — обработка продуктов кипятком или паром в целях предупреждения потемнения яблок, картофеля и др.; обеспечения прозрачности бульона; облегчения последующей обработки.

Букет зелени — набор веточек петрушки, укропа и т.д., связанных в пучок. Используется для варки бульонов, тушения рыбы и мяса.

Бульон — это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы, грибов.

Выбить — вымесить, размешать (по отношению к тесту и фаршу).

Желе (ланспик) — мясной или рыбный студень прозрачного цвета без кусочков мяса и рыбы. Используется для заливных блюд.

Канапе — ломтики хлеба, овощное пюре, рис.., на которые укладываются кусочки жареного мяса, ломтики ветчины и прочее при подаче блюд. Красивая, аппетитная, вкусная закуска.

Кляр — полужидкое тесто.

Льезон — смесь из яиц и молока (или воды), в которой смачивают изделие перед панированием для лучшего прикрепления панировки, улучшения вкуса изделий и повышения калорийности. Одно сырое яйцо обычно смешивают с 40—50 г молока или воды, солят (2 г) и хорошо размешивают, или сырое яйцо смешивают с мукой. Иногда льезон используют для заправки супов.

Откинуть — отделить продукты от жидкости через сито или дуршлаг.

Опара — жидкое тесто, приготовленное на муке и растворенных в воде дрожжах.

Панировка — покрытие поверхности сырого или вареного продукта слоем муки, молотыми сухарями или мелко нарезанным пшеничным хлебом (без корочек). Перед панированием солят и перчат.

Пассерование — легкое обжаривание муки, овощей, кореньев, томата-пюре в слабо нагретой (t 110—120°) посуде без жира или с жиром до полуготовности.

Проварить — варить, помешивая, на небольшом огне, не допуская кипения.

Припускание — разновидность варки, когда продукты варятся в посуде с закрытой крышкой в собственном соку или с добавлением масла и небольшого количества жидкости. Жидкость не должна покрывать продукт полностью.

Сироп — вскипяченная вода с сахаром.

Субпродукты — ценные мясные отходы.

Сэндвич — слоеный бутерброд.

Тартинки — крошечные кусочки хлеба без корки, подсушенные с тончайшим ломтиком копченой ветчины, колбасы, креветками, украшенные сверху зеленью, лимоном или одной оливкой.

Шинковать — нарезать продукт так, чтобы кусочки были одного размера, формы и веса.

Цедра — верхний слой лимонной или апельсиновой корки.

Эстрагон (тархун) — многолетнее травянистое растение. Придает кушаньям приятный остро-пряный вкус.

Экстракт — вытяжки (например, вываренные экстрактивные вещества из мяса в бульон).

ПРИЛОЖЕНИЕ

В это небольшое приложение включены некоторые сведения, которые не вошли в основной текст, но являются хорошим практическим дополнением.

При варке крупяных и бобовых изделий необходимо строго соблюдать нормы жидкости. Это позволит, с одной стороны, получить хорошо приготовленное блюдо, а с другой — избежать нерационального использования воды.

НОРМА ЖИДКОСТИ ДЛЯ ВАРКИ КРУПЯНЫХ И БОБОВЫХ

на 100 г продукта

Блюда	Количество воды, г	Масса после варки, г
Рисовая каша:		
рассыпчатая	210	280
вязкая	370	450
Гречневая каша:		
рассыпчатая	150	210
вязкая	320	400
Пшенная каша:		
вязкая	320	400
жидкая	420	500
Овсяная каша:		
вязкая	320	400
жидкая	420	500
Манная каша:		
вязкая	370	450
жидкая	570	650
Перловая вязкая каша	370	450
Пшеничная вязкая каша	320	400
Ячневая вязкая каша	370	450
Овсяная («геркулес») каша:		
вязкая	370	450
Гороховое пюре	250—300	210
Лапша домашняя	600	250
Макароны	600	250

Многие рецепты завершаются словами «довести продукт до готовности». Эта фраза станет более понятной, если под рукой будут такие данные.

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ, ЖАРЕНЬЯ, ТУШЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

(для мяса, овощей и круп расчет дан на 1 кг продуктов, для рыбы и птицы — на 1 штуку)

Продукты	Время
ВАРКА	
Картофель очищенный (целый)	30—35 мин.
Картофель очищенный молодой	20—25 мин.
Свекла неочищенная (в кожуре)	1,5 часа
Морковь нарезанная	20—25 мин.
Капуста белокочанная нарезанная	25—35 мин.
Горох	1,5 часа
Судак, сом, треска	20—25 мин.
Куры молодые	50—60 мин.
Цыплята	25—35 мин.
Куры старые	2,5—3 часа
Гусь	1,5—2 часа
Утка	1—1,5 часа
Индейка	1—2 часа
Телятина	1—1,5 часа
Баранина	1,5—2 часа
Говядина	2—2,5 часа
Почки	1—1,5 часа
Мозги говяжьи	15—20 мин.
Печень	1 час

ЖАРЕНЬЕ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЖИРА

Картофель, нарезанный кружочками	15—20 мин.
Судак, щука и другая рыба порционными кусками	20 мин.
Куры	40—60 мин.
Цыплята	20—30 мин.
Гуси	1—1,5 часа
Утка	45—60 мин.
Индейка	1—1,5 часа
Баранина (мякоть)	1—1,5 часа
Говядина (мякоть)	1,5—2 часа
Печень	12—15 мин.
Мозги	15—20 мин.

ТУШЕНИЕ

Капуста белокочанная (шинкованная)	1,5 часа
Баранина (для вторых блюд)	1,5—2 часа
Говядина (для вторых блюд)	2—2,5 часа

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА

веса и меры некоторых продуктов

Продукты	В граммах			
	стакан 250 $см^3$	столовая ложка	чайная ложка	1 штука
Мука пшеничная	**160**	**25**	**10**	
Мука картофельная	**200**	**30**	**10**	
Сухари молотые	**125**	**15**	**5**	
Крупа гречневая	**210**	**25**	**7**	
Крупа «геркулес»	**90**	**12**	**6**	
Крупа манная	**200**	**25**	**8**	
Крупа перловая	**230**	**25**	**8**	
Крупа ячневая	**180**	**20**	**7**	
Рис	**230**	**25**	**9**	
Саго	**180**	**20**		
Пшено	**220**	**25**		
Фасоль	**220**	**30**	**10**	
Горох лущеный	**230**	**25**	**10**	
Толокно	**140**			
Сахарный песок	**200**	**25**	**10**	
Сахарная пудра	**190**	**25**	**8**	
Соль мелкая	**325**	**30**	**10**	
Уксус	**250**	**15**	**5**	
Желатин (ланспик)				**2,5**
Желатин (в порошке)		**15**	**5**	
Толченые орехи	**120**	**20**	**7**	
Молотый красный перец			**1**	
Черный перец			**5**	
Корица молотая			**1,5**	
Мед	**370**	**35**	**10**	
Кофе молотый		**10**	**3**	
Яичный порошок		**22**		
Томат-паста		**30**	**10**	
Томат-пюре	**220**	**25**	**8**	
Морковь средняя				**75**
Картофель средний				**100**
Лук средний				**75**
Огурец средний				**100**
Петрушка				**50**
Сельдерей				**100**
Яблоко				**100**
Молоко цельное	**250**	**20**	**5**	
Молоко сухое	**120**	**20**	**5**	
Молоко сгущенное		**30**	**12**	
Сметана	**250**	**25**	**10**	
Сливочное масло	**240**	**20**	**5**	
Топленое масло	**245**	**20**	**5**	
Растительное масло	**240**	**20**	**5**	

СОДЕРЖАНИЕ

Молодой хозяйке. Сост. Бонман Г.Г., Колечкина М.Ф. — 2-е изд.
Б 81 — Томское книжное издательство, 1990.—64 с., ил.

Б 881 — Томское книжное издательство, 1990.—64 с., ил.

В книге даны описания традиционных и современных блюд, которые обогатят ежедневное меню любой семьи.

3404 000 000 — 21
Б——————————Без объявления
М 181 (02) — 90

ISBN 5—7515—0202—7

Составители: Генрих Генрихович Бонман
Маргарита Федоровна Колечкина

Молодой хозяйке

Редактор Г.В. Жога
Художественно-технический редактор Н.А. Саблина
Корректор М.В. Скурлатова

Сдано в набор 20.04.90. Подписано в печать 2.11.90. Формат 60x84/8 Бумага офсетная № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7, 44. Усл. кр.-отт. 7,57. Уч.-изд. л. 2,26. Тираж 50 000 экз. Заказ № 517. Цена 3 руб.

Томское книжное издательство, 634021, Томск, пр. Фрунзе, 103
Отпечатано на Новосибирской картографической фабрике.
630005, Новосибирск, ул. Демьяна Бедного, 55.

Огурцы соленые:

На 3х литр. банку огурцов
1ст. ложка соли +3ложки сахара
+ специи.

Варенье любое: (5 мин).

I Смородину перебрать и перемыть
в з воде и поставить варить,
потом добавить весь сахар,
прокипятить 5 минут и
составить.